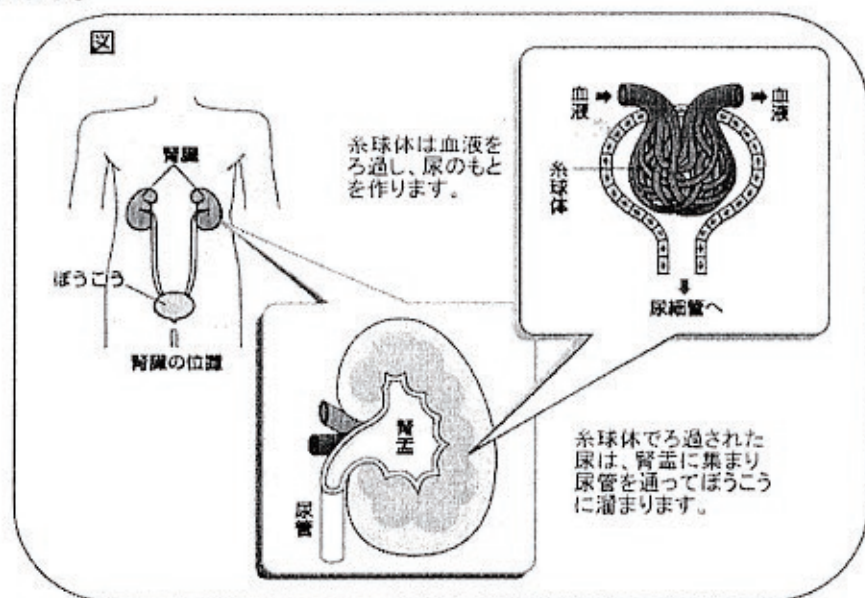


腎臓は腰のやや上あたりに左右1個ずつあり、こぶし大の大きさで、そら豆のような形をしています。「肝腎かなめ」という言葉もあるように、腎臓は私たちが生命を維持していく上でとても重要な働きをしています。

## ■ 老廃物を体外に排出します

腎臓の最も大切な役割は尿を作ることです。尿の成分は血液中の水分と老廃物であり、血液をろ過する必要があります。

血液に含まれる老廃物や余分な電解質（ナトリウム、カリウム、塩分）は、毛細血管が毛玉のように集まった糸球体でろ過されて、尿の元（原尿）になります。原尿はなんと1日約150Lにもなり、この中から尿細管で水分や必要な物質が体に戻されます。そして最終的に尿として膀胱に送られ、1日約1.5Lの尿として排泄されます。



## ■ 血圧を調整します

腎臓は、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整します。血圧が高い時は、塩分と水分の排出量を増加させることで血圧を下げます。逆に血圧が低い時は、塩分と水分の排出量を減少させて血圧を上げます。

## ■ 腎臓から出るホルモン(エリスロポエチン)の刺激で、血液がつくれます

## ■ 強い骨をつくれます

## ■ 体内の水分や電解質を調整します

### ☆腎臓が悪くなって起こる症状は

腎臓の病気は初期の段階では症状が現れにくく、肝臓と共に「沈黙の臓器」と言われます。尿の変化（濁り、色、量の増減、臭い等）や全身のむくみ、貧血、食欲不振などの症状が起こったら、早めに受診しましょう。また尿や血圧などの定期的な検査が早期発見につながります。

☆生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）は腎臓の機能を低下させる危険因子です。腎臓を守るためには、生活習慣の改善が必要です。

- ・禁煙
- ・節酒
- ・減塩
- ・肥満の予防
- ・適度な運動
- ・血圧の管理