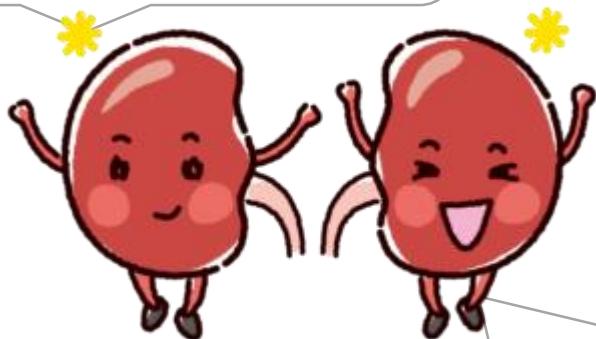


腎臓のはなし

私たちは
腎臓です



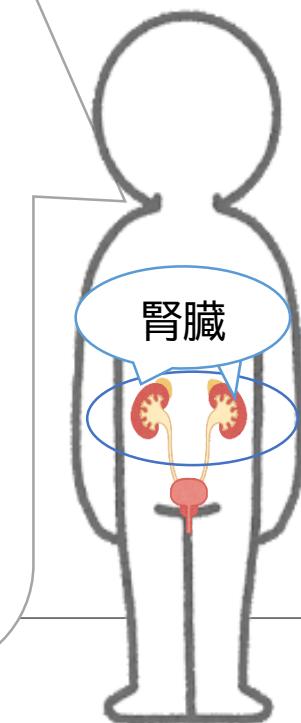
本日は私たち腎臓の仕事を
紹介します

腎臓は
腰の上あたりに
左右1つずつあります

そら豆の型をしています

大きさは“握りこぶし”
くらいです

成人では1日に
約800~1,500mLの尿
をつくります



➤ 腎臓の主な仕事

◆ 尿をつくり老廃物を体の外に出す

血液中から体に「必要なもの」と
「不要なもの」を分別しています
不要な老廃物や余分な水分、塩分を尿として
排出します

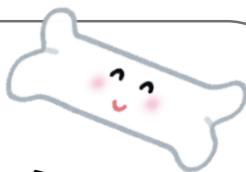
◆ 血圧の調整

血圧を調整するホルモンを分泌して
体内の塩分や水分量を調節して
血圧をコントロールしています



◆ 骨を作る

食べ物から摂取したビタミンDから
「活性型ビタミンD」というホルモンを
つくります。活性型ビタミンDはカルシウム
の吸収を助けて骨を丈夫にします

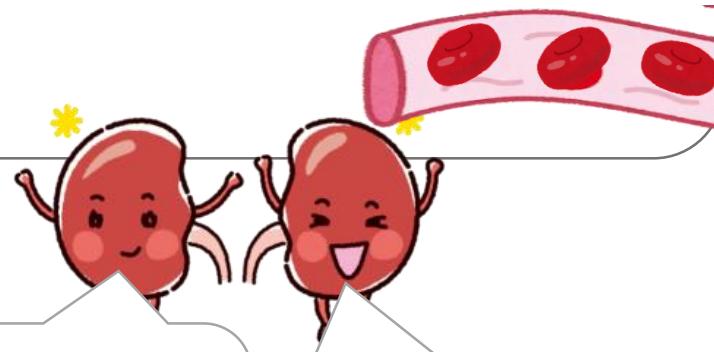


◆ 体液の量や電解質バランスの調整

体の中の水分量、ナトリウムやカリウムと
いったイオンバランスを適正に保ったり、
血液の酸性・アルカリ性を調整したり、体
内を常に最適な環境にしています

◆ 血液を作る働きを助ける

血液をつくるホルモンを分泌して
骨髄で赤血球をつくる働きを助けます



毎日、頑張って仕事を
していますが、
一度、機能が低下する
と戻りにくいのです

健診での定期的な
チェックと生活習慣の
改善をお願いします

➤ 健診結果が届いたら 尿検査と血清クレアチニン・eGFRを☑チェック！

【尿検査】 (特定健康診査判定値より)

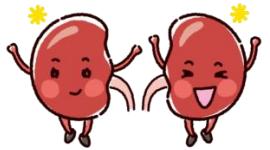
	今後も健診を受けましょう	生活習慣を見直しましょう	受診して医師に相談しましょう
尿たんぱく	-	±	+以上
尿潜血	-	±	+以上

【血液検査】 (特定健康診査判定値より)

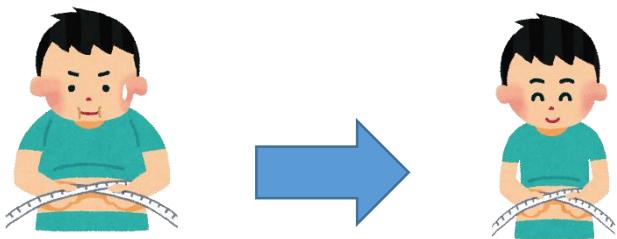
	単位	今後も健診を受けましょう	生活習慣を見直しましょう	受診して医師に相談しましょう
血清クレアチニン	mg/dL	男 1.00以下 女 0.70以下	男 1.01~1.29 女 0.71~0.99	男 1.30以上 女 1.00以上
eGFR	mL/分/1.73m ²	60以上	45以上60未満	45未満

- ・クレアチニンは腎臓でろ過されて尿として排出される老廃物のことです
腎臓の機能が低下すると、この数値が高くなります
- ・eGFRはクレアチニン値と性別、年齢から腎機能を推算した値です

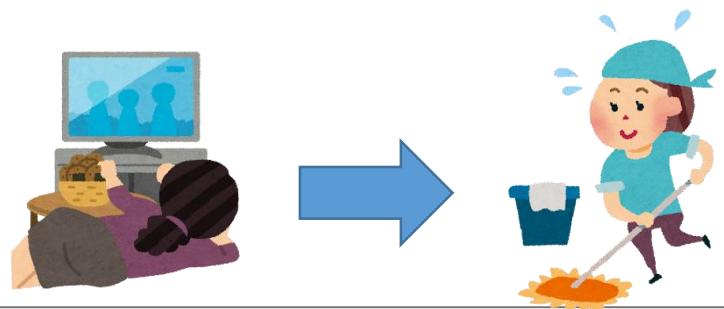
➤ 腎臓を守るために日常生活で気をつけること



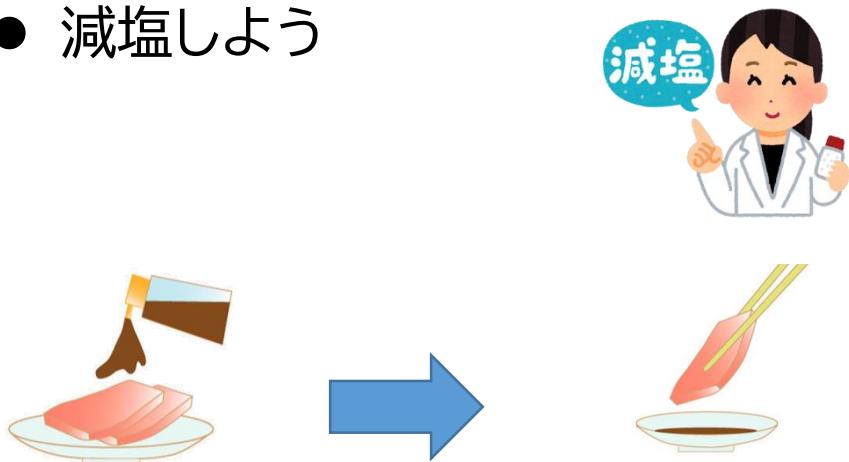
● 肥満を防ごう



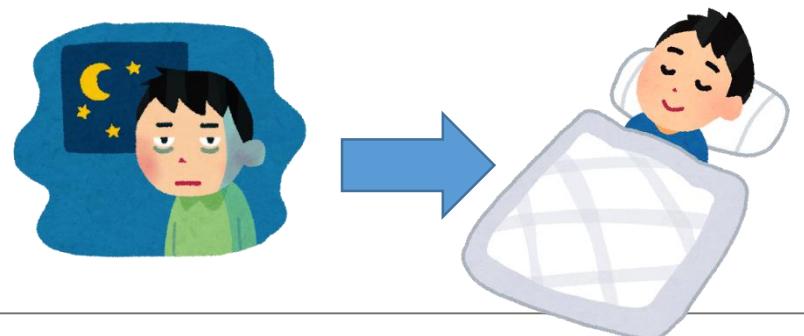
● 体を動かそう



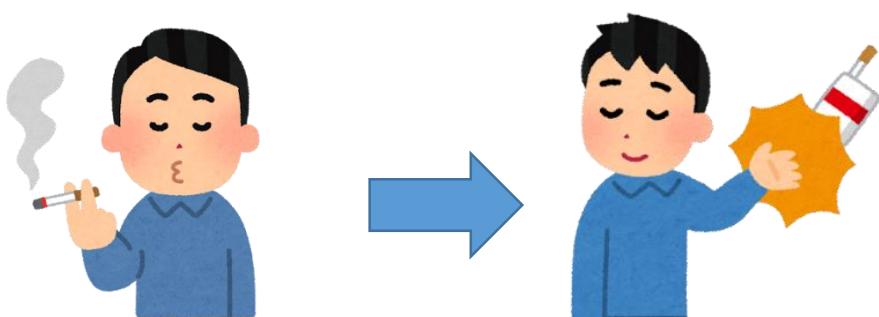
● 減塩しよう



● しっかり睡眠をとろう



● たばこをやめよう



● 節酒しよう

