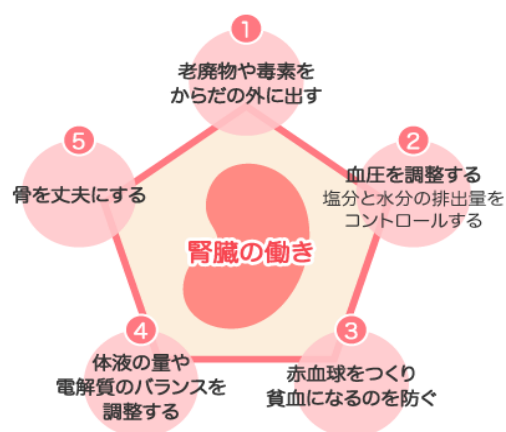


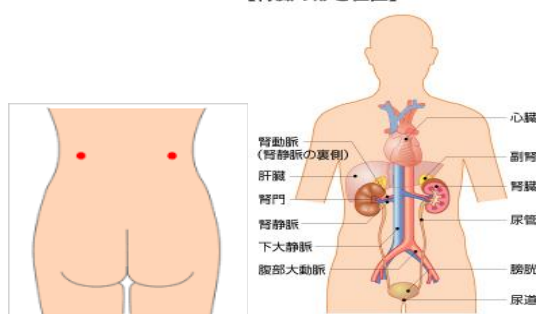
腎臓についての*おはなし*

講師:透析室看護師

- 腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。



【腎臓の形と位置】



●腎臓の主な働き

- ①老廃物や毒素をからだの外に出す
- ②血圧を調整する：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ている。血圧が高いときは、塩分と水分の排出量を増加させることで血圧を下げ、血圧が低いときは、塩分と水分の排出量を減少させることで血圧を上げます。また、腎臓は血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低くなります。また、高血圧は腎臓に負担をかけ、腎臓の働きを悪化させることもあります。高血圧は、生活習慣病として注目されていますが、実は生活習慣病と慢性腎臓病（CKD）には深い関わりがあります
- ③血液（赤血球）は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモン（エリスロポエチン）の刺激を受けてつくられます。腎臓の働きが悪くなると、このホルモンが出てこなくなってしまうため、血液が十分につくられず貧血になることがあります。
- ④腎臓は体内の体液量やイオンバランスを調節したり体に必要なミネラルを体内に取り込む役割も担っています。腎臓が悪くなると体液量の調節がうまくいかないので、体のむくみにつながります。また、イオンバランスがくずれると、疲れやめまいなど、体にさまざまな不調が現れることがあります。貧血やむくみは体からのSOSのサインです。
- ⑤ 骨の発育には複数の臓器が関わっています。その中でも腎臓はカルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくっています。

腎臓の働きが悪くなると活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されなくなって骨が弱くなるなど

の症状が出てきます。

村上記念病院糖尿病チーム