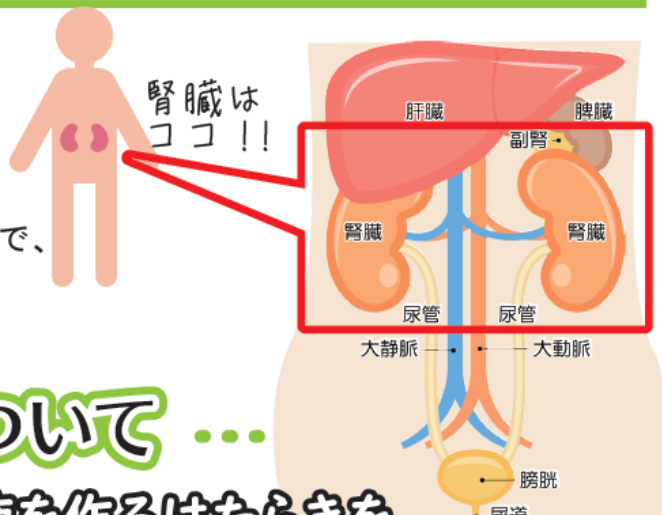




じんぞう 腎臓はどこにある？

腎臓は腰のあたりに左右1個ずつあり、にぎりこぶしぐらいの大きさです。1個の重さは約120g。形はソラマメのような形で、尿管や動脈・静脈が入り出しています。1分間に約1Lもの血液が流れている、血液流量が最も多い臓器です。



腎臓の役割について

尿を作り老廃物を体から追い出す!

腎臓は血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外へ追い出してくれます。腎臓のはたらきが悪くなると、尿が出なくなり水分や老廃物が体内に蓄積してしまいます。



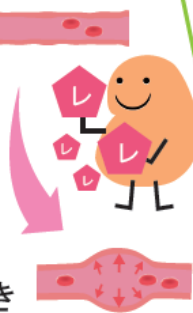
血液を作るはたらきを助ける!

腎臓は血液(赤血球)をつくるホルモン【エリスロポエチン】を出しています。腎臓のはたらきが悪くなると血液が十分につくられず貧血になります。この状態を腎性貧血といいます。



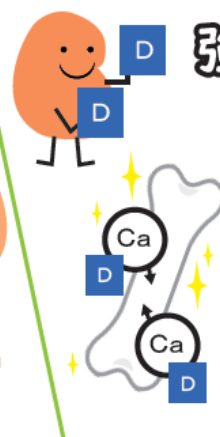
血圧の調整をする!

腎臓は塩分と水分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ます。また、腎臓は血圧を維持するホルモン【レニン】を分泌する役割もしています。腎臓のはたらきが悪くなると、レニンの分泌量が増え高血圧状態を引き起こす場合があります。



強い骨を作る!

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。腎臓のはたらきが悪くなると活性化ビタミン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ってしまいます。



沈黙の臓器 —腎臓—

腎臓が悪くなり、これらの役割が正常におこなえなくなるとさまざまな症状が出てきますが、多くの場合、自覚症状はかなり病状が進んでからあるいは末期の状態になってから現れるため、腎臓は「沈黙の臓器」のひとつと言われています。

(他にも肝臓などが「沈黙の臓器」と言われています)

症状がない場合も、健康診断などを利用して定期的にご自身の腎臓の項目(クレアチニンなど)に異常がないか調べておきましょう。