

2017年(平成29年)3月16日(木)掲載

くらし

けんこう



①

さて問題です。次の傍線部を漢字にしてください。

「腎臓を守るためには塩分を減らすことがかんじんだ」

皆さんなら、どんな漢字を思い浮かべますか。

私が用意した正解は「肝腎」です。もちろん、「肝心」でも誤りではありません。どちらも「重要なこと」という意味ですが「肝腎」は文字通り肝臓と腎臓は人体にとって重要な臓器とどういふからきています。

肝臓と腎臓に共通するのは、体を維持していくためにさまざまな働きを持ち、何らかのダメージを受けた

としても、よほどのことがない限り、体の表面には症状が出ないということですから。

今回は腎臓についてお話しします。腎臓は、血管が豊富な臓器で、動脈硬化の影響を強く受けます。血管が硬くなると、血圧が上がり、血管に負担がかかるという悪循環に陥ります。

現在、日本の成人人口の13%の約1330万人が慢性腎臓病（CKD）に当てはまり、毎年約3万8千人が、新たに透析を始めてい

慢性腎臓病 動脈硬化気を付けて



ます。腎臓を守るため、動脈硬化を引き起こす生活習慣について気を付けていかなければなりません。CKDを予防し、悪化を防ぐため、次のことに注意してください。

①糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）など

はしっかりと予防、治療しましょう。動脈硬化を引き起こす原因を一つでも減らすことが重要。秋田県民は昔から塩分摂取が多いので、十分に注意してください。喫煙は腎臓病には厳禁です！

②水分を小まめに摂取しましょう。腎臓は血管が張り巡らされ、血流が多い臓器です。脱水になってしま

うと大きな負担がかかります。普段から水分を小まめに取り、仕事やスポーツで汗をかいた時は、その分の水分を補ってください。持病があつて水分制限が必要な人は注意してください。

③定期的に健康診断を受け、異常を指摘された時にはかかりつけ医を受診しましょう。毎年「異常」と言われるからと油断して精密検査を受けない方がいます。時間がたつと手遅れになる腎臓病もあるので、すぐにかかりつけ医に相談してください。

（次回から第1、3月曜日に掲載）

秋田大医学部血液・腎臓・膠原病内科助教

富樫 賢



とがし・まさる 77年にかほ市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。11年から同大医学部内科学講座助教。専門は血液・腎臓・膠原病（こうげん）病内科分野。日本腎臓学会専門医・指導医。