



高齢者編 ④

皆さんは腎臓について、理科や生物の時間に習ったことを覚えていますか。

腎臓の主な働きは尿を作ること、不要なものを体外に捨てることです。それ以外にも重要な働きがたくさんあります。腎臓は体内の水分や塩分のバランスを整え、さまざまなホルモンを作っています。腎臓のおかげで、私たちは貧血にならず、骨も丈夫に元気に生活することができるのです。

今回は腎臓の働きの中でもスポーツにとても関係している「水分バランス」についてお話しします。

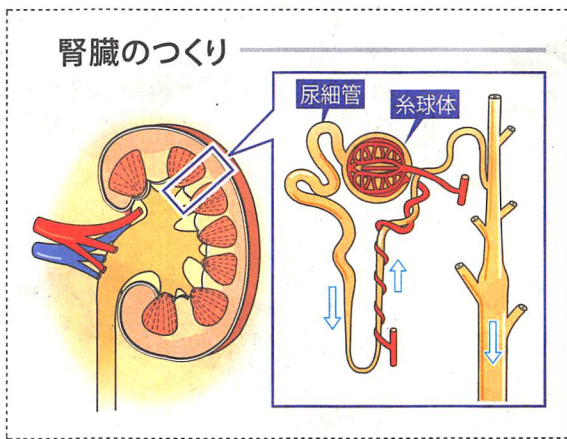
腎臓の細かなつくりをみると、血管が糸玉のように

まとまった「糸球体」と尿の通り道である「尿管」に分けられます。糸球体で尿を作り、尿管を通る間に、体に必要なものを吸収して尿を濃くする働き(再吸収)があります。

驚くべきことに糸球体では1日150リットルの尿を作りますが、99%が尿管で吸収されて実際の尿は1日1〜1.5リットル程度になっています。

スポーツによって心臓の機能や栄養の指標が向上し、腎臓に良い影響を与えるという報告があります。

水分バランス 脱水には十分注意を



腎臓のつくり

しかし、残念ながら年齢とともに元気な人でも、年齢を経るごとに腎臓の働きは少しずつ衰えます。

70歳以上の30%は慢性腎臓病の定義(腎臓の働きが6割を下回る状態)に当てはまってしまうそうです。

また、痛み止めを使い過ぎも尿管に大きく負担を掛けますので注意が必要です。

体内の水分の割合は生まれたばかりの赤ちゃんで80%、成人は60%、高齢者は50%と年齢を経るごとに低下していきます。腎臓の再吸収力も低下するため、体に必要な水分と塩分が若い時と比べ、とても失

いやすくなっています。若い時と比べて、高齢になると脱水に対して体が弱くなるのはそのためです。

スポーツをする時には水分と塩分をしっかり取るよう心掛けてください。必要な水分量については、一人一人体格や運動量が違わうのでなく、持病の有無によっても適切な飲水量は大きく異なります。また気温や湿度で汗の量なども変わってきます。喉が渇く前に、運動中は小まめに水分を取り、脱水には十分気を付けて、楽しく腎臓を助ける運動を心掛けてください!

〈毎月第1、3木曜日掲載〉

秋田大医学部助教

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。同大大学院修了。11年から同大医学部内科学講座助教(血液・腎臓・膠原病内科分野)。日本腎臓学会専門医。

くらし

けんこう