

abiLife

腎臓の働きと安平町で実施している尿検査について

広報あびら4月号から「こんにちは保健師です」に代わり、保健師や管理栄養士、社会福祉士から、食や暮らしの様々な情報を発信する「abiLife」の連載をスタートしました。今回は、健康福祉課健康推進グループ横尾祐衣保健師が、「腎臓の働きと安平町で実施している尿検査について」についてお届けします。

01 腎臓とは？

腎臓はソラマメに似た形をした大人の握りこぶしくらいの臓器で、腰の両側にひとつずつあります。働きは大きく分けて3つあります。

- ①血液をろ過して「尿をつくる」こと。
- ②水分や電解質を調整して「血圧を一定に保つ」こと。
- ③赤血球の生成を促すホルモンを分泌して「血液をつくる」こと。

どれも、生命を維持するために不可欠な機能です。

02 腎臓は我慢強いが治りにくく、繊細な臓器

2つある腎臓は予備能力が高いため、多少のダメージはカバーし合って黙々と働きます。

しかし、いったん機能が弱まると治りにくく、非常に繊細な臓器でもあります。

腎臓からのSOSを見逃さないためには、次に示した症状を見逃さないようにしましょう。気になる症状がある場合は、泌尿器科の受診をお

すすめします。

〜早期発見が何より大切〜

次のような症状を見逃さないで！

- ①尿の色が赤く濁っている
- ②尿が泡立ち、泡がなかなか消えない
- ③尿が甘酸っぱく臭ったり、アンモニア臭が強い
- ④排尿回数が増えた
- ⑤尿意で夜中2回以上トイレに起きる

03 腎臓をいたわる10か条

早期発見も大切ですが、生活習慣を見直し、腎臓に優しい生活をしましょう。

①早寝早起きで生活リズムを整える

夜更かしは腎臓の負担を増やすことに直結します。

②排尿を我慢しない

腎臓は休まず体の老廃物として尿をつくっています。我慢を続けると、老廃物が膀胱にたまり細菌が繁殖しやすくなります。

③風邪をひかない

体内に入ったウイルスや細菌を排除しようと体の免疫力

が働きます。この免疫反応によって腎臓に悪影響を及ぼす可能性があります。

④体を清潔に

特に女性は肛門と尿道が近いいため、お尻は前から後ろに拭くようにしましょう。

⑤喫煙・暴飲はやめる

アルコールは尿酸値を高めるプリン体が多く入っています。

尿酸値が上がると尿酸結晶ができ血管を傷つけ、腎臓にダメージを与えます。また、タバコは高血圧の引き金となり、生活習慣病の危険性を高めます。

⑥高血圧・糖尿病・尿酸値をしっかりと管理する

定期的に健診を受けて自分の数値を把握しましょう。

⑦腎臓に負担をかけない運動をする

ウォーキングなど全身運動で血行を促進しましょう。

⑧ストレスをためない

過度のストレスが長期にわたると血圧を上昇させたり、腎臓の血流量が減少して尿が少なくなる場合があります。

⑨十分な睡眠

過労は腎臓病の大敵です。十分な休養と睡眠を心がけま

⑩健康食品やサプリメントの過剰な服用をしない

体内に入った薬やサプリメントのほとんどは腎臓を経由します。腎臓の負担になるため必要以上の健康食品やサプリメントの摂りすぎに気をつけましょう。

04 腎臓のSOSを見逃さないために、安平町で尿検査を受けよう！

安平町では基本健診・特定健診・後期高齢者健診で尿検査を実施しています。

尿検査では、尿蛋白・尿糖・尿潜血を調べています。また、血液検査で血清クレアチニン・GFR（糸球体ろ過量）を調べています。

腎臓はなかなかSOSを出さないからこそ、健診で自分の数値を知ることが大切です。

健診のお申し込みは電話で受け付けています
健康福祉課健康推進グループ
☎7071