

# 健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町2-8 TEL 03(3291)0450

## 腎臓って、心臓と同じくらい大事なの？ - 肝心かなめ？ 肝腎かなめ？ -

令和2年2月21日『区民健康講座』講師

●東邦大学医療センター大橋病院 腎臓内科教授 <sup>しやうき</sup>常喜信彦

いうまでもなく、腎臓のおもな仕事は尿を作ることです。尿を作るといって、あたかも体の中の毒素を捨てるのが目的だと思いがちですが、実はそれは腎臓のほんの一部の役割にすぎません。

私達は毎日の食生活の中で、事細かに今何グラムの食塩を食べて、今どれくらいのカルシウムを摂って、今日は何ccお水を

飲んで、どれくらいのたんぱく質を…と、いったことをいちいち考えていません。考えながら生活している人であったとしても、本当に精密機械のように正しく推定することはできません。ある意味、食べ物に対して何も考えることなく生活していても、体液の細かい成分や、酸性・アルカリ性のバランス、体水分の量は、正確にほぼ

### 腎臓の役わり

- ・体内の毒素を排出する
- ・体液の成分を維持する
- ・酸性・アルカリ性のバランスを保つ
- ・体水分の量を一定に保つ
- ・造血ホルモンを作る
- ・丈夫な骨を維持する
- ・血圧を調節する

腎臓は「高性能内部環境クリーナー」

一定に保たれています。腎臓のおかげなのです。高性能内部環境クリーナーといってもいいかもしれません。

腎臓には心臓から送り出されてくる血液の2割もの量が分配されています。臓物重さ当たりの血液流量を考えると、おそらく1, 2を争うはずです。左右合わせて300gにも満たない臓物に、なぜそれほどたくさん血液が流れるのでしょうか？

濾されたばかりの尿は1日150Lとされています。でも、実際に一日の尿量は1.5Lほどです。濾して作った尿を、もう一度体の中に取り込んでいるのです。なんでそんな面倒くさいことをしているのでしょうか？最初から1.5Lの尿を作ったほうが効率的なような気がします。

腎臓は造血ホルモンを作っています。これだけ多くの仕事をしていながら、なぜ腎臓が造血ホルモンを作る仕事をしなければいけないのでしょうか？腎臓は骨の代謝にも関わっています。血圧の調節もしています。なぜそんなに沢山の仕事をしなければいけ

ないのでしょうか？

さて、疑問だらけではありますが、一方で、この偉大な腎臓が悪くなってしまうと、今まで述べてきた働きが損なわれる事になりますので、非常に多彩な悪影響が出てきます。

ちゃんと尿が作られなければ、<sup>むく</sup>浮腫んだり、体液組成がおかしくなったり、毒素がたまり、酸性・アルカリ性のバランスも崩れます。体内環境は最悪の方向に進んでしまいます。ましてや、貧血や骨の病気、血圧の問題まで発生してしまえば、もう体全部の問題です。腎臓が悪い人は老化が早いといったことも言われていますが、こうやって考えると納得できます。

体の臓物の重要性に順番はつけようがないと思います。どの臓器も人間が生きていくうえで必ず必要です。でも、これだけ色々な事が起こると、なんとなく心臓と同じくらい大事な臓物かもしれないと考えたくなる気持ちもわかります。

## 令和元年 10月30日（水）「区民健康講座」開催いたしました

千代田保健所3階において講師に井上雄一先生（睡眠総合ケアクリニック代々木理事長）をお招きして区民健康講座「睡眠で健康を維持する秘訣」を開催いたしました。

聴講の方からは、眠れないときの対処方法や導眠薬の役割などについて熱心な質疑応答が交わされ、関心の高さがうかがわれました。

