

# 健康×モ

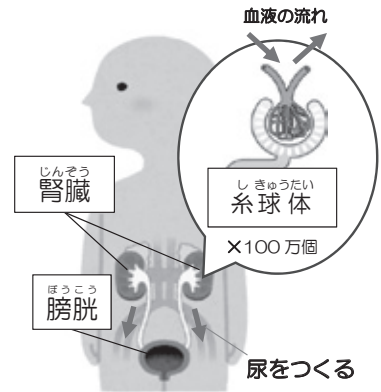
## 尿検査でわかる！わたしの腎臓 じんぞう

### 【腎臓の仕事】

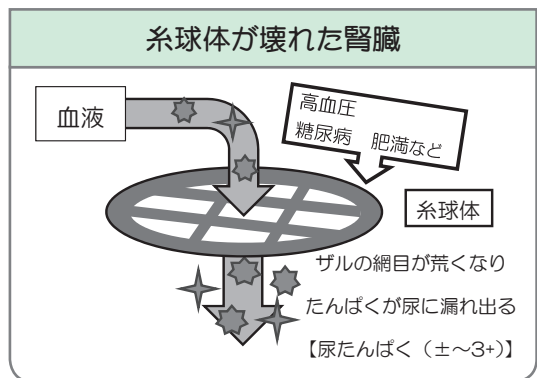
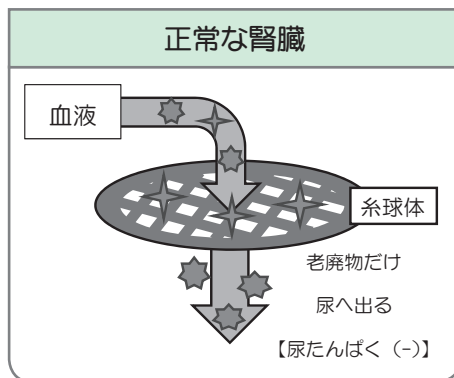
腎臓は握りこぶし位の大きさで、腰の背中側に左右1つずつあります。腎臓の中には細い血管(髪の毛の1/10の太さ)が毛糸玉のように絡まった『糸球体』と呼ばれるものが約100万個ずつあり、血液が糸球体を流れる中で不要な物質や水・塩分を尿として排泄する役目を果たしています。

### 【糸球体が破壊されると尿たんぱくが出る】

糸球体が壊れると、尿に本来出ないはずの『たんぱく』などが漏れてきます。



★ … 老廃物  
✦ … たんぱく



### 【腎臓は働きが低下するまで自覚症状はありません】

機能している糸球体が6分の1程度まで減ったときに初めて以下のような症状が現れてきます。無症状のうちに健診などで早めに腎臓の状態を知ることが大事です。

#### 糸球体の破壊が進むと・・・

	● だるい	● むくみ	● 頭痛	● 吐き気	● 貧血	
	● 食欲不振	● 高血圧	● 動悸・息切れ	など		

➡ 自覚症状は悪化してから現れてくる！

### 【早期発見できる『微量アルブミン尿検査』】

『微量アルブミン尿検査』では、糸球体が破壊され始めた初期の段階で尿中に出てくる『アルブミン』という小さなたんぱくの量を見て、腎臓の傷みの程度を推測することができます。糖尿病の方は特に糸球体の血管が傷みやすいため、3か月に1回程度通院時に検査することが勧められています。和寒町では基本・特定健診の健診項目に独自で追加しています。

### 【腎臓を守るために】

腎臓の血管はとても細く、壊れやすい性質があります。普段から右記のような点に注意しましょう。

【保健師 林 千尋】

治療目標	
血圧	140/90 mm Hg 未満 ※糖尿病・たんぱく尿1+ 以上の場合は 130/80 mm Hg 未満
血糖	HbA1c 7.0% 未満
脂質	LDL コレステロール 120mg/dl 未満

取り組みが必要な生活習慣
・ 減塩
・ 禁煙
・ 体重管理
・ 不要なサプリメントや薬(特に痛み止め)を飲まない