



「腎臓」

腎臓は腰の上あたりにある。ソラマメのような形をした臓器で、血液をろ過して尿を生成するほか、体内の水分量や電解質バランスの調整、ホルモン分泌など多様な働きを担っています。主な機能は、老廃物の排出、体内の水分・塩分・カリウムバランスの調整、ビタミンDの活性化などです。

●腎臓の主な働き

1. 老廃物の排出と水分調整
血液をろ過して老廃物を尿として排出し、体内の水分量を一定に保ちます。
2. 電解質バランスの調整
ナトリウム、カリウムなどのミネラルの濃度を調整します。
3. ホルモン分泌
血圧を調整するレニンや、赤血球を増やすエリスロポエチンといったホルモンを分泌します。
4. 骨の健康維持
骨を強くするビタミンDを活性化させ、カルシウムやリンの調整を行います。

●腎臓の構造

- ◇腎臓は、約100万個の「ネフロン」という単位が集まってできています。
- ◇ネフロンは、血液をろ過する「糸球体」と、ろ過された原尿を調整する「尿管」で構成されています。

●腎臓の機能低下による症状

- ◇自覚症状がない場合が多いですが、機能が低下するとむくみ、貧血、立ちくらみ、疲労感などの症状が現れることがあります。
- ◇機能がさらに低下すると、吐き気、呼吸困難、心電図の異常など、重篤な症状に至ることもあります。

●腎臓を悪化させる主な原因

1. 高血圧と糖尿病
2. 高コレステロール血症、高尿酸血症などの生活習慣病
3. 喫煙
4. 慢性腎炎、多発性嚢胞腎、薬剤（特に痛み止め）などです。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198