事業団だより



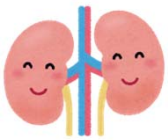
第199号　2026年11月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

（公財）鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目９４番４　　Tel 0857-23-4841

健診結果を活用しよう！
～腎臓について～

CKD（慢性腎臓病）をご存じでしょうか？CKDとは、たんぱく尿や腎臓の機能低下など、腎臓の異常が3ヶ月以上続いている状態のことを言います。健診結果を元に、腎臓の状態について振り返ってみましょう。

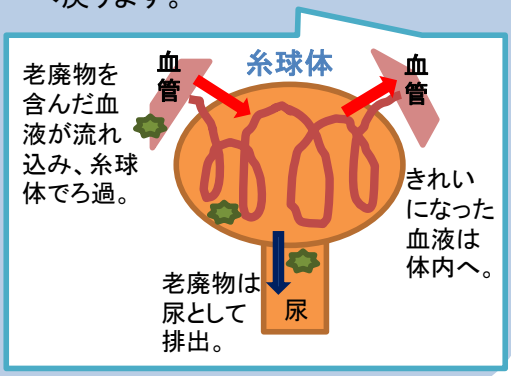
腎臓の働き



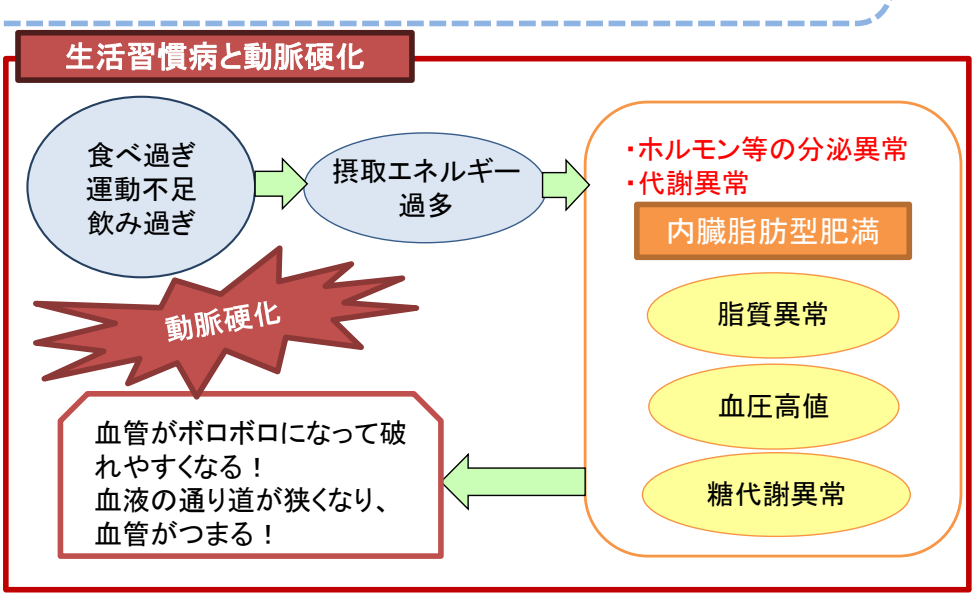
腎臓は、150gほどの小さな臓器で、腰のあたりに左右対象に2個あります。
毎日150Lもの血液をろ過、老廃物を尿として排泄し、きれいな血液を体内へ戻しています。
血液をろ過する部分を糸球体と呼び、**細い血管がたくさん走っている構造**となっています。
その細い血管を血液が流れる間にろ過される仕組みです。

糸球体

細い毛細血管が毛糸の球のように丸まっています。
1個の腎臓に約100万個。この細い血管を血液が流れ、老廃物をろ過し、赤血球やたんぱく質など必要なものはろ過されず血液の中を流れ、体内へ戻ります。



生活習慣病と動脈硬化



さて、想像してみてください。
上記のように生活習慣病となり、糸球体の細い毛細血管の動脈硬化が進んだら・・・





腎臓の機能低下が起こってきます・・・

血液のろ過がうまくいかなくなったり、尿としての排泄量が減ったり・・・
・水分が体にたまる　⇒　むくみ、高血圧、肺水腫など
・老廃物が体にたまる ⇒　尿毒症（食欲低下、吐き気、嘔吐、けいれん、意識混濁など）
・血液に酸がたまる　⇒　呼吸が早くなったり、電解質バランスが崩れる

それだけではありません。
腎臓は血液のろ過だけでなく、その他の働きもあります。

腎臓のその他の働き①
血圧の調整
血圧の調節をするホルモンを作るための酵素を分泌している。
血圧に関しては、塩分と水分の排せつ量をコントロールすることでも調整している。
⇒血圧がより上がりやすくなる

腎臓のその他の働き②
造血ホルモンの分泌
造血ホルモンを分泌し、骨髄からの赤血球の産生を促す。
⇒貧血になる

腎臓のその他の働き③
カルシウム沈着に必要なビタミンへ変える
カルシウムを骨に沈着させる時に必要なビタミンDを、有効な活性型ビタミンD3に変える。
⇒骨が弱くなる

＜裏面もご覧ください＞

健診結果で腎機能をチェック！

・初期はほとんど症状がない。
・症状が出てきた頃には、かなり病状が進んでいる。

早期発見のためには、
定期的な検査が大切 です！！

検査項目	意味	基準値
尿蛋白	体に必要な蛋白が、尿の中に漏れ出ている可能性がある。	（－）
血清クレアチニン	クレアチニンは老廃物の1つで、腎臓の働きが悪くなるにつれて血液中にたまる。	男性：1.00以下 女性：0.70以下
eGFR	血清クレアチニン値、年齢、性別をもとに推算され、低いほど腎臓の働きが低下している。	60以上

要精密検査の判定となった場合はもちろん、複数の項目で基準値外となったり、基準値外が続く場合も、受診しましょう！

腎臓を守るために

食事については栄養コーナーをご覧ください☆

減量・・・BMI25未満を目標に、肥満の予防・改善に取り組みましょう。
禁煙・・・喫煙は血圧を上昇させたり動脈硬化を進めたりして、腎臓への負担を増やします。
水分・・・水分は、糖分を含まない水やお茶などで定期的に補給しましょう。
節酒・・・男性の適量は1日に1合まで、女性は半合までです。（少量の飲酒でも血圧を上昇させるリスクはあります）
運動・・・糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動が効果的です。自分の体力や体調に合わせて、ウォーキングなどの適度な運動を定期的に行いましょう。
休息・・・ストレスは、血圧コントロールや慢性腎臓病に悪影響を及ぼします。過労を避け、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

※腎機能の異常がある方や治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

栄養コーナー　腎臓をいたわる食生活のポイント



慢性腎臓病（CKD）の発症や進行を抑える食事のポイントは、メタボリックシンドローム予防の食生活と共通しています。最近体重や腎機能が気になっている方、食事について一度見直してみませんか？

○塩分制限

血圧が高いと腎臓に負担がかかるので、高血圧予防は重要です。
高血圧の原因の一つには、「塩分の取りすぎ」があるため、日々の食事の塩分量には気を付けましょう。

ー塩分摂取量を抑えるポイントー

- **塩分の多い食品はなるべく控える**・・・ラーメン等の麺類、練り物・ウインナー・ハム等の加工食品、漬物、スナック菓子、フライドポテトやハンバーガー等のファストフード　等
- **ドレッシングやソースはかけすぎない**
- **うどんやラーメン等の麺類は汁を残す**
- **うまみのある食品（しいたけ、昆布、かつおだし等）や、香辛料、薬味、酸味を利用する**　等・・・

○規則正しい食生活

1日3食、主食・主菜・副菜（＋汁物）のそろった適量の食事を心がけ適正な体重を維持することは、CKDやメタボリックシンドロームを防ぐ上でとても大切です。また、普段食べる量が多い方はその分食塩摂取量も多い傾向があるので、全体的な食事量を減らすことで減塩にもつながります！

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉、魚、卵などの動物性食品、大豆製品などのたんぱく質食品
副菜：野菜、きのこ、海藻など

仮に食べ過ぎてしまっても次の日に少なめにしたり、毎日でなくても1、2週間の間で平均してバランスの良い食事ができるよう調整しましょう！

○「リン」の摂りすぎに注意する

「リン」は肉や魚、乳製品、大豆製品などのたんぱく質食品に多く、スナック菓子や練り物、レトルト・インスタント食品などの加工食品の添加物としても使用されています。長期にわたるリンの過剰摂取は、カルシウムの吸収を妨げたり腎機能の低下を招いたりする恐れがあります。最近では加工食品の利用が増えてきており、リンの過剰摂取も懸念されるので、摂りすぎには気を付けましょう。