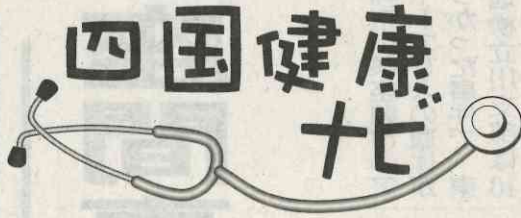


腎臓は、体内から不要な水分や毒素などを尿として排せつするのみならず、体内のバランスを整える各種ホルモンをつくり、調節する大切な臓器です。ただ、加齢とともに衰えていく臓器でもあります。平均寿命が長くなるにつれ、気付かないうちに痛んで機能が低下し、腎移植や人工透析といった「腎代替



徳島大病院腎臓内科

長井 幸二郎 医師

療法」を受けざるをえない方も増えています。

腎代替療法に使用する薬剤や技術は進化し、そういった患者さんの寿命は延びています。しかし一方で、生活には多くの制限も出てきます。自前の腎臓を長持ちさせるのが最善です。

腎臓を長く機能させるためには「余計な負担」を減らすことが必要です。生活習慣が大きな要素となります。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒など好ましくない習慣や、それに伴う過剰な肥満、高血糖、脂質代謝異常、高血圧を起すと、主に血管に障害を与えます。

腎臓も血管の塊ですので、ゆっくり少しずつ障害を受けていきます。そういった慢性的な腎機能低下を改善することは難しいのですが、生活を見直すこと

によって腎機能の悪化を抑制できる可能性はあります。とりわけ肥満に加え、複数の「負担」を持つ方は、食事の改善や適度な運動を取り入れることで、驚くほど腎機能が安定する方もいます。

私たちは患者さんのみならず、ご家族とも相談し、栄養士や看護師、保健師の方々のサポートもいただきながら経過を見ています。採血や尿検査結果の明らかでない改善が現れにくいので、達成感が得られにくいのが難点といえます。ただ、生活習慣の改善は腎臓のみならず、全身の血管障害の悪化を抑制することにもなります。ご自身にとって継続可能な範囲でも結構です。ぜひ、少しずつでも生活習慣の見直しを検討していただくとありがたいです。

最後に、腎臓はも症状が出にくい臓器です。定期的に検診を受けていただき、腎障害が疑われたら、医療機関に相談されることをおすすめします。

腎臓を長持ちさせるために