

腎臓は、
体のなかをきれいに保つ

“**肝腎**かなめ”の臓器です。

腎

臓は、働き者で
毎日150リットル
もの血液をろ過
しています。



～そら豆知識～

人間の体内に流れる血液量は、体重のおよそ1/13です。例えば、体重 60kg の人であれば、血液量は、約4.6ℓとなります。

腎臓が血液をろ過する量は、1日 150ℓと説明したところですが、血液は、体の中を何度も循環しています。そのため、腎臓は毎日約30周150ℓの血液をろ過しています。



腎

臓は、

そら豆のようなかたちで
握りこぶしくらいの大きさです。



慢性腎臓病(CKD)^{*}は、自覚症状に乏しいです。早期から適切な治療を受けることが大切です。

毎年、健康診断を受けて結果を確認しましょう

尿蛋白が 1+、2+、3+

健康な尿は尿蛋白「-」です。
蛋白尿「+」とは、尿に蛋白が漏れていることを示しています。
例えば、自宅の屋根から雨漏りしている状態です。放っておくと穴が大きくなったり、住めなくなってしまうかもしれません。

または

eGFR が 60未満

eGFRとは、腎臓の状態を示します。
eGFR60未満になると、注意が必要です。ただし、高齢者は加齢に伴うeGFRの低下が認められます。

の場合は
要注意



腎臓と長く付き合うための第一歩
かかりつけ医に相談しましょう。



^{*}慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%未満に低下する(GFRが60ml/分/1.73m²未満)か、あるいは蛋白尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

監修：埼玉県医師会



次の選択肢より正しいものを選んでください。

1 1日当たりの食塩の摂取量は、どの国が一番多いでしょうか?

①日本 ②イギリス ③アメリカ

正解 ①

日本人の食塩の摂取量は、1日当たり10.1gです。イギリスは8.4g、アメリカは9.0gと、他国と比較して多く摂取しています。

5 食塩は、どの食材から一番多く摂取しているでしょうか?

①野菜 ②調味料 ③肉類 ④魚介類

正解 ②

日本の食生活では、伝統的に醤油や味噌、漬物等の塩分を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。減塩調味料を使用したり、できることから減塩に取り組み、薄味に慣れていきましょう。

2 揚げ物を食べるとき、どちらの方が少ない量でソースの味をしっかりと感じる事ができるでしょうか?

①ソースをかける ②ソースにつける

正解 ②

調味料を少ない量で食べようとした場合、「つける」方が少量でも味をしっかりと感ずると言われています。少ない量を意識し、食べ方を工夫して美味しく食べましょう。

6 どちらの食品の方が、食塩が多く含まれているでしょうか?

①食パン(6枚切り)1枚
②天ぷらうどん(汁まで飲んだ場合)1杯

正解 ②

食パン(6枚切り)1枚の食塩量は0.8g、天ぷらうどん1杯の食塩量は4.9gです。特にうどん等のめん類のスープの中には食塩が多く含まれています。スープを全部残せば、2〜3gくらいの食塩を減らせませす。

3 どちらの方がエネルギーを消費するでしょうか?

①ラジオ体操第1 ②ラジオ体操第2

正解 ②

ラジオ体操第2の方がエネルギーを消費します。元気や健康のために、今より少しでも多く体を動かすことに取り組んでみましょう。

7 睡眠の質を低下させるものは何でしょうか?

①朝食を食べる ②適度な運動をする
③寝酒をする

正解 ③

アルコールは寝つきを良くし、睡眠の前半では深い睡眠が増えますが、睡眠後半は眠りの質が悪くなり、飲酒量の増加とともに睡眠途中で目覚める回数も増えてしまいます。晩酌は控えめにし、寝酒をしないようにしましょう。また、朝食は体内時計の調整に役立ちます。忙しいときでも朝食を食べることを心がけましょう。日中に体を動かすことも大切です。適度な疲労を感じることで寝つきが促され、睡眠途中に目が覚めることが減り、睡眠の質が高まります。

4 アルコールに関する記述で誤っているものはどれでしょうか?

①飲酒の量が多いほど血圧を下げる。
②アルコールには依存性がある。
③日本人の約半分はお酒に弱い、またはお酒を飲めない。

正解 ①

飲酒は少量から血圧を上昇させ、量が多くなるほど血圧上昇が起こりやすいたことが知られています。節度ある適度な飲酒量を心がけましょう。

バランスの取れた食生活や適度な運動習慣等を身につけ、生活習慣病を予防しましょう!

【出典】

日本腎臓病協会

「慢性腎臓病とは」 <https://j-ka.or.jp/ckd/about.php>

厚生労働省

「腎臓からの SOS を見逃していませんか?」 <https://www.mhlw.go.jp/content/000944505.pdf>

「スマート・ライフ・プロジェクト」 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

「私たちの健康課題」 <https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium>

「知っていますか?食塩のとりすぎ問題」

https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/initiative_texta.pdf

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

「知っているようで知らない睡眠のこと」

http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf?1728459285943

「アルコール (男性編)」 https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_alcohol-male/

「アルコールと循環器疾患」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-004.html>

「アルコールとメタボリックシンドローム」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-005.html>