

かんじん  
「肝腎」な腎臓のおはなし

医局 白鳥 里佳



● 1月の救急医療機関 ●

平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。  
時間外夜間急病テレホンセンター  
Tel.22-2299

休日

【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分  
市立病院  
Tel.22-4311 (大町2-2)

【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分  
1日(月) 市立病院  
2日(火) 滝川脳神経外科  
3日(水) 市立病院  
7日(日) 滝川脳神経外科  
8日(月) 市立病院  
14日(日) 滝川脳神経外科  
21日(日) 市立病院  
28日(日) 滝川脳神経外科  
※市立病院  
Tel.22-4311 (大町2-2)  
※滝川脳神経外科  
Tel.22-0250 (西町1-2)

【歯科】

診療時間 9時～12時  
1日(月) 渋谷歯科医院  
Tel.22-1737 (二の坂町東2-1)  
2日(火) Eデンタルクリニック  
Tel.24-9469 (緑町1-5)  
3日(水) ひらやま歯科  
Tel.72-2323 (新十津川町中央83-22)  
7日(日) もじり歯科クリニック  
Tel.32-1181 (赤平市茂尻本町3-2)  
8日(月) 西尾歯科医院  
Tel.23-4816 (栄町2-3)  
14日(日) 深川第一病院歯科口腔外科  
Tel.0164-23-3516 (深川市あけぼの町1)  
21日(日) 杉村歯科医院  
Tel.24-1354 (栄町1-7)  
28日(日) スマイル歯科  
Tel.74-5028 (本町2-4)

「肝腎」という言葉は「非常に重要」といった意味で使われます。今回は、私たちの体に非常に重要な「腎臓」のお話です。「肝臓と心臓で「肝心」とも書きますが、「ご容赦ください」。

腎臓は腰の少し上、左右に1個ずつある、握りこぶし大の臓器です。不要な水分や老廃物を排せつするため、尿を作っています。腎臓が悪くなってしまうと不要な水分や老廃物が体にたまって、むくみ、呼吸困難、体のたるさ・頭痛・吐き気といった症状が出現します。

腎臓が悪くなる原因として、糖尿病、高血圧がかなりの割合を占めます。また、生活習慣とは関係なく、腎臓の病気(糸球体腎炎など)で腎臓が悪くなる方もいます。

腎臓はある程度まで悪くならないと症状が出ず、腎臓が悪くなるから治療を開始しても元には戻らないことが多いので、早期発見・早期治療が大切です。

腎臓が悪い方に共通する治療は、禁煙や減塩などの生活習慣の改善、血圧のコントロール(平均値130/80mmHg以下)などです。血液検査の値によって、必要なら食事中的タンパク質やカリウム(果物や生野菜に多く含まれる)の制限をお願いしたり、ミネラルを整える薬・貧血の薬を処方したりすることもあります。糖尿病のせいで腎臓が悪くなっている場合は、もちろん糖尿病のコントロールが重要です。糸球体腎炎など腎臓そのものの病気の場合は、ステロイドなどの免疫を抑える薬を

使って、入院して治療することもあります。

しかし、中には上記の治療をしても腎臓が悪くなってしまう方がいます。自覚症状がないので、初めて精密検査をしたときに、すでに腎臓がかなり悪くなってしまうと、ほとんど働かなくなってしまう場合、多くは血液透析が必要となります。多くは血液透析が必要となります(お腹膜透析や腎移植を受ける人もいます)。血液透析は一般的に、週3回通院し、約4時間かけて血を抜き、機械を通して体の中の余分な水分と老廃物を除去し、患者さんに戻す処置を行います。体に負担はかかりますが、逆にいえば腎臓が働かなくなっても、透析ができれば自分らしく生きていくことができます。間もなく透析

治療が必要と言われている方は、主治医の先生と相談しながら準備をして、適切なタイミングで導入すること、また、すでに透析をしている方は水分・食事・薬剤管理をしっかり続けていくことが大事です。

腎臓が悪くなることは、若年者から高齢者まで、幅広い年代でありえます。腎不全が進むと日常生活に制限が加わってくるので、早期発見・早期治療ができるよう、定期的に検診を受け、異常があれば医療機関の受診をお勧めします。すでに生活習慣病がある方、腎臓が悪い方は、主治医の先生と相談して、良好な疾患コントロールを目指しましょう。

