

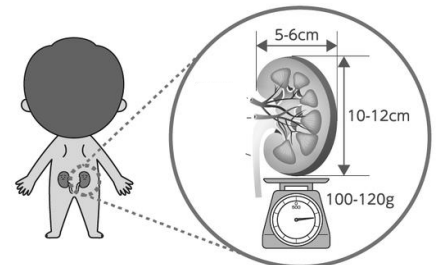


2022年7月号

検査室だより

本格的な梅雨に入りました。ジメジメ嫌だな、と思っていたら突然の梅雨明けです。良いんだか悪いんだかわかりませんが、気候の変化についていくのは大変です。なんとか頑張って乗り切っていきましょう。

多くの人にとって簡単で、痛みを伴わずにできる尿検査。腎臓の機能を調べる大事な検査です。腎臓は腰に手を当てた時に親指が当たる場所に位置します。そら豆のような形をしていて、大きさは握りこぶしくらいです。1日に150ℓ以上もの血液をろ過して尿を排泄し、身体の中をきれいに保ちます。また、血液中の電解質のバランスを整えたり、骨を健康に保つためのビタミンDを活性化させるのも腎臓の役割の一つです。その他、血液を作るホルモンを分泌するという働きもあります。まさに「肝腎かなめ」の重要な臓器なのです。成人の8人に1人がかかっているといわれる慢性腎臓病（CKD）。初期には全く自覚症状がなく、気付いたときにはかなり進んでいて、「透析寸前」だったということが少なくありません。CKDかどうかは、尿たんぱくの検査が一つの指標になります。尿たんぱく陽性や腎機能が低下している状態（血液検査のeGFRを確認してください）が続いているとCKDといわれます。一度CKDになってしまうと腎臓の働きは回復しません。進行を遅らせることしかできないのです。そもそも生活習慣や加齢と深くかかわっている腎臓病。生活習慣病にかかっている人は要注意です。生活習慣病の予防は腎臓病を予防することにもつながります。バランスの良い食事、減塩、適度な運動、過度な飲酒はやめる、禁煙、そしてストレスを軽減し十分な睡眠をとることが大切です。・・・それがストレスなんだて！・・・わかります。でも健康に歳を重ね、楽しい老後過ごすためにもいま一度生活を見直してみてください。



コロナもだんだん減ってきてマスクを外せる日も近づいてきたように思います。ずっとしていなかったお化粧をして、今年の夏はどこへ行きましょうか。

公衆保健協会 検査室

