

## <慢性腎臓病>

今年の夏も本格的になり、暑い日も増えてきました。皆様体調崩されたりしてませんか？夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が気になるようでしたら、暑さのせいだけでなくひょっとしたら腎臓からの危険信号かも？？今回は腎臓についてです。

腎臓はそらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。以前述べた肝臓と同じ様に沈黙の臓器と言われ、多少悪くなってもなかなか自覚症状が出ません。腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはなく、放っておくとどんどん悪化してしまいます。慢性に経過するすべての腎臓病の事を慢性腎臓病（CKD）といい、生活習慣病（高血圧、糖尿病など）や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気で新たな国民病ともいわれています。

腎臓の主な働きは、尿として老廃物を体から出したり、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整したり、血液（赤血球）を作るのに関連したり、体内の体液量やイオンバランスを調節したり、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくって強い骨を作ったりと、小さいながら体を正常な状態に保つ重要な役割を担っています。慢性腎臓病が進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要となります。一般的な健康診断で行われる検査（尿検査、血液検査）でも早期発見の重要な手掛かりとなりますので定期的に受けましょう。