

腎臓は、人が生きていくために必要なたくさんの働きをしています



① 水分の調節

余分な水分を尿として体の外に排泄するのが腎臓の大切な役割の一つです。腎臓のはたらきが悪くなると十分な量の尿が作れなくなります。すると体に水分が溜まってしまい、浮腫(むくみ)が現れます。

② 老廃物の排泄

体内の毒素が腎臓に運ばれ、尿となって体の外に出されます。腎臓のはたらきが悪くなると、毒素が溜まり尿毒症(気分不快・食欲低下・嘔吐など)が現れます。

③ 体内の電解質(ナトリウム・カリウムなど)の調節

腎臓は、尿とともに排出する電解質の量を調整します。体に必要な分は残し、不必要な分は排出することでバランスを取る働きをしています。腎臓のはたらきが悪くなると高カリウム血症を引き起こします。

④ pH(酸性度)のバランスを整える

体の pH は酸性に傾いてもアルカリ性に傾いてもさまざまな不具合が生じてしまいます。これらのバランスを調整している臓器が腎臓です。腎臓のはたらきが悪くなると体が酸性に傾いてしまいます。

⑤ ホルモンの生成

血液を増やすホルモン(エリスロポエチン)は腎臓で作られます。腎臓のはたらきが悪くなると貧血になってしまいます。

肝腎要



健診で尿に異常があればまずはかかりつけ医を受診しましょう！