



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

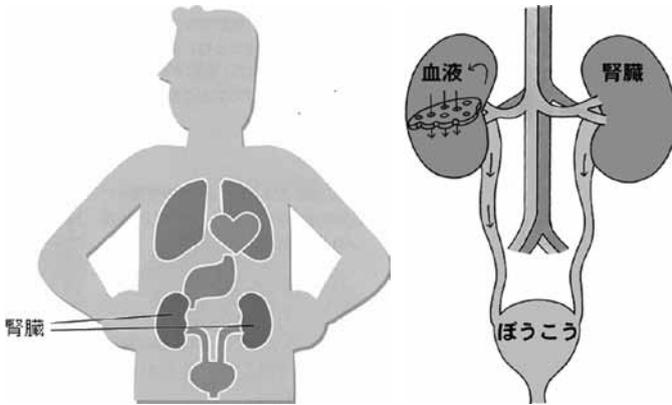
☎ 0291-34-6200

## ～あなたの腎臓 だいじょうぶ？ パート2～

腎臓は、わたしたちが生きていくためにはとても大切な臓器です。  
今回は、腎臓の構造や働きについて紹介します。



### 〈腎臓の構造〉



\*腎臓は、おへそよりやや上方の背中側に左右1個ずつある臓器で、そら豆のような形をしています。

\*腎臓の大きさは、大人の手の握りこぶしほどで、重さは100～150gくらいと、1.5kgもある肝臓と比べるととても小さな臓器です。

### 〈腎臓の働き〉 腎臓には以下の5つの働きがあります。

#### 働き1

#### 老廃物を体から排出する

血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外へ排出します。



\*働きが悪くなると → 老廃物や毒素が体に蓄積し尿毒症になります

#### 働き2

#### 血圧を調節する

塩分と水分の排出量をコントロールすることによって、血圧を調整しています。また、血圧を調節するホルモンを分泌しています。



\*働きが悪くなると → 血圧が上がります

#### 働き3

#### 赤血球量の調節

血液の中の赤血球は、骨髄の中にある細胞が腎臓から出るホルモン（エリスロポエチン）の刺激を受けてつられます。

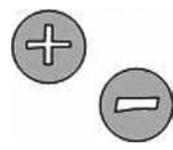


\*働きが悪くなると → 貧血になります

#### 働き4

#### 体液量・イオンバランスを調節する

腎臓は体内の体液量やイオンバランスを調節したり、体に必要なミネラルを体に取り込む役割を担っています。



\*働きが悪くなると → むくみ、疲れやめまいなど様々な体の不調が出てきます

#### 働き5

#### 強い骨をつくる

骨の発育には複数の臓器が関わっています。中でも腎臓は、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をつくっています。

\*働きが悪くなると → 骨が弱くなります



**\*次回は、「腎臓の検査について」紹介します。**