

腎臓は気付いた時には
ボロボロになっている
ことがあります!

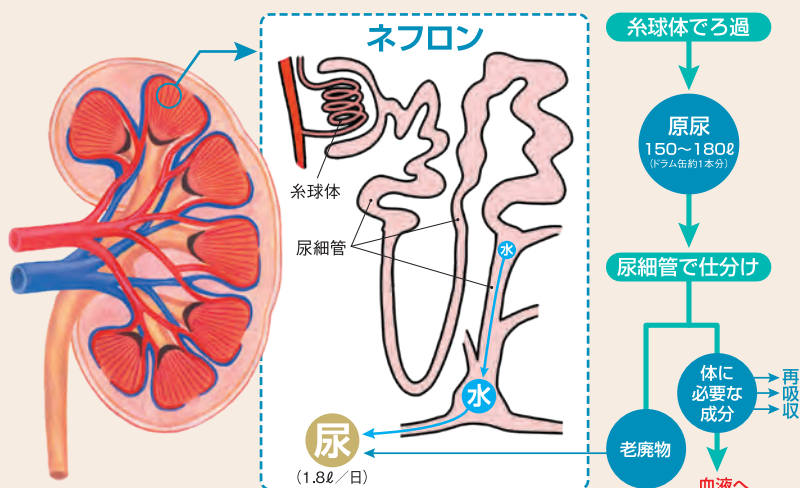


腎臓の状態は健康寿命に直結する
といっても過言ではありません。
日頃より、腎臓ケアを行い
腎臓を長持ちさせ、
あなたの健康を守りましょう。

「慢性腎臓病」

腎臓は体のお掃除屋さん

お腹中央やや下あたり左右対称に2個ある腎臓。そら豆のような形をした大きさ7、8cm程度の臓器です。この腎臓の機能はわかりやすく言うと老廃物をこし取るための“ろ過装置”です。糸球体や尿細管と呼ばれるろ過装置が備わっており、老廃物を取り除くだけでなく、体に必要な水分などを再吸収したり血圧も調整しています。いわば血液などの体内循環を管理している役割も担っています。



知らないうちに落ちている腎機能

この腎臓、体の衰えが顕著に見え始める50代以降になると年齢と共に腎機能は低下し、一定の基準を下回ると「慢性腎臓病」と診断されます。近年腎臓病の患者数は増加し続けていますが、近年の研究では生活習慣の良し悪しで腎機能の衰えるスピードに影響があることも分かってきています。腎臓は左右2つありお互いをカバーしあう予備力という能力を持っています。そのため、腎機能が低下しても症状を自覚できないことが多く、気づいた時にはかなり腎機能が低下していたなんてことも良くあります。

腎機能低下のサイン

腎機能低下のサインとしてはむくみ、だるさ、血圧の上昇などがありますが、先に述べた予備力が備わっているため、気付かないことも多くあります。健康診断の尿たんぱく、血清クレアチニン、eGFR(推算糸球体ろ過量)の数値が参考になります。例えば血清クレアチニン値をもとに推算したeGFRが60(ml/分/1.73m²)未満の場合、本来の60%未満の働きしかしていない計算になります。また、血尿が出ている場合も要注意です。



腎機能の低下

eGFRが60 (ml/分/1.73m²) 未満
(3カ月持続した時)

明らかな腎障害

尿たんぱくが0.15 (g/gCr) 以上、
尿アルブミンが30 (mg/gCr) 以上、
画像診断・血液検査・病理所見などで
腎障害が明らかである状態

漢方医学から「慢性腎臓病」を考える

腎機能の低下を放置すると恐ろしいことに…

腎機能が低下しただけではあまり症状がないため、生活習慣の見直しを行わないままの方が多くいます。そのうち、慢性腎臓病と診断され、さらに対策を行わないでいると腎不全の状態に悪化してしまいます。腎不全になると老廃物を十分に排泄できなくなり、体に不具合が生じてきます。腎機能は一度悪化するとなかなか回復が出来ない臓器です。最終的には末期腎不全となり、こうなってしまうと週2～3日の人工透析治療を受け続けねばならなくなります。

ステージ	G1	G1	G3a	G3b	G4	G5
eGFR	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
腎臓の働き	正常または高値	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	高度低下～末期腎不全
状態				血管疾患のリスク	だるさ・疲労	透析・腎移植



腎機能の低下がもたらす大きなリスク

腎機能が低下すると、血管疾患を引き起こしやすくなるという大きなリスクを背負うことになります。血管疾患とは、脳卒中や、心筋梗塞、狭心症といった、死に直結する恐ろしい疾患も含まれます。また、糖尿病、高血圧などの原因で腎機能が低下している場合は、当然、脳や心臓の血管でも動脈硬化が進んでいます。腎臓病の治療研究を行っている専門家は「腎機能＝寿命」と捉えて間違いないと言っています。

腎臓を傷めてしまう原因と腎臓リハビリテーション

腎臓を傷める原因として加齢以外に最も大きいのが食事です。腎臓は食生活の不摂生の影響を受けやすい臓器ですので、正しい食生活を心掛けることが大切です。外食が多い、お菓子をよく食べる、時間帯も不規則である。こうした食生活の方は要注意だと言えます。一方、食事改善、運動、そして薬物治療を併用する“腎臓リハビリテーション”という方法が近年研究が進んでいます。また、漢方医学の分野では腎機能のケアと血流のケアを組み合わせた対策を行うことも推奨しています。健康寿命を延ばすためにも腎機能を守っていきましょう。

主な漢方の対処法は？



- ① 腎臓を含む泌尿器・生殖器系を主るとされる「腎」機能の改善
→ 加齢によって弱った腎を補う滋養成分のある漢方を使用
- ② 飲食の不節への対応
(過剰な飲食や偏った飲食によって胃腸が不調になる)
→ 体に余分な水分などがたまるので代謝を良くする漢方を使用。
→ 余ったエネルギーで余分な熱などが生じるため、熱をとり去る漢方を使用。
→ 飲食の量がすくなく栄養状態が悪い方には、胃腸を元気にさせて滋養成分のある漢方を使用。
- ③ 血流の悪化を防ぐ
→ 血流がよくなる漢方を使用し動脈硬化を防ぎ、毛細血管のつまりを起こさない。

※基本的には、①＋③、場合によって①＋②＋③とすることが多い。

ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会