

①腎臓について

腎臓は、「肝腎かなめ」といわれるように重要な臓器です。

まずは、その大切な腎臓について理解しましょう。

腎臓とは？

場所・・・背中側、腰のあたり、左右に1個

形・・・ソラマメ型で握りこぶし程の大きさ

臓器のなかで、最も多くの血液が流れて

います。これは、身体の中で作られた老廃物を排泄し、きれいになった血液を心臓に戻すという大切な役割をしているからです。

腎臓の働き

1.老廃物の排泄・・・血液を濾過して老廃物を尿として排泄

2.体内の環境を調節・・・体内の水分量を調節

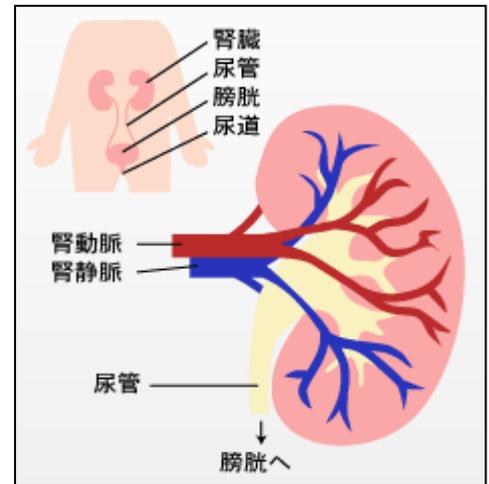
体内の電解質・pHの調節

3.内分泌・・・エリスロポエチンの分泌(赤血球を作る助け)

レニンの分泌(血圧に維持)

ビタミンDの活性化(骨を作る助け)

この働きがあるからこそ、健康に過ごすことができるのです。



腎臓が働かなくなったらどうなるのでしょうか？

腎臓が悪くなると？

血液を濾過して老廃物を排泄することができなくなります。

腎臓は云わばザルのような働きをしているのです。

働きが悪くなるということは、ザルの目が塞がってしまうことと

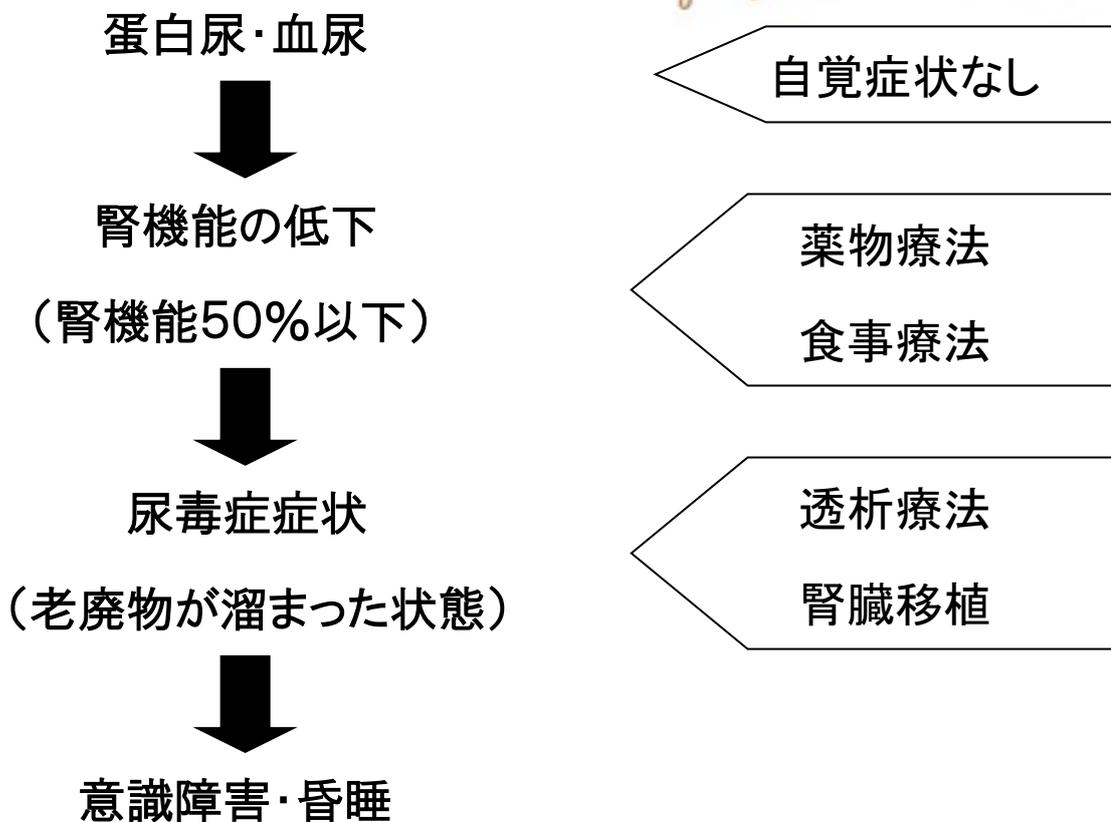
同じです。ザルの目が塞がり、正常の 30% 以下の働きになった状態を

「腎不全」と言います。

腎不全は、下記のように進行します。



腎不全の進行段階



末期腎不全の治療

1.血液透析・・・血液を体外に引き出し、透析器(ダイアライザー)を通して老廃物や水分を取り除く治療



通常、週3回、1回4時間の治療が必要

2.腹膜透析・・・お腹の中に透析液を入れ、腹膜を介して老廃物や水分を取り除く治療(1日4回程度)



自宅や職場でできる在宅療法

3.腎移植・・・提供された健康な腎臓と取り替える治療



腎臓は24時間働いていますが透析では時間も効率も限られており腎臓の働きを十分に代行することは出来ません。したがって食事や運動など日常生活にも工夫が必要です。

透析療法をうまく生活の一部に取り入れるために自己管理をしていきましょう。



透析スタッフもお手伝いをしたい
と思っております。

お分かりにならない点や不安に思
われることなどご遠慮なく声をお
かけください。

《腎臓について》

評価基準（下記の項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

1. 腎臓の場所

場所：背中側・腰のあたり・左右に1個ずつ

※場所が1つ以上いえる

2. 腎臓の形

形：ソラマメ型・握りこぶし程の大きさ

※形が1つ以上いえる

3. 腎臓の働き

- ・老廃物の排泄 → 毒素を体の外に出す
- ・体内の環境調節 → 体内の水分量・電解質・pHの調節
- ・内分泌 → エリスロポエチンの分泌（赤血球を作る）
レニンの分泌（血圧の維持）
ビタミンDの活性化（骨を作る助け）

※上記の項目が3つ以上いえる