

### 働き③

#### 血液をつくる司令官をしています

私たちの体には酸素が必要です。酸素は血液の中で赤血球にくっついてやってきます。赤血球が少なくなると、体に取り込む酸素も減ります。

この赤血球は、骨髄という場所で作られますが、腎臓から出るホルモンが刺激し赤血球を作っています。腎臓の働きが悪くなると、このホルモンが出なくなり赤血球が作られません。

### 働き④

#### 体液量・体液の成分を調整しています

体内の水分量や体液の成分を調整し、体液が常に一定の状態に保たれるようにコントロールしています。また、体に必要なミネラルを体内に取り込む仕事もしています。

腎臓が悪くなると体液量の調整がうまくいかず体がむくんでしまいます。体液の成分バランスが崩れると疲れやめまいなどが起こります。

### 働き⑤

#### 強い骨を作ります

骨の発育には、複数の臓器が関係しています。その中でも腎臓はカルシウムを体内に吸収する助けをする活性型ビタミンDを作っています。

腎臓の働きが悪くなると活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されにくくなり、骨がもろくなる症状が出てきます。

このように腎臓はたくさんの仕事をしています。腎臓は細い血管の集まりで出ている臓器のためとても繊細です。そのため血管を流れる血液の成分や圧が正常ではないとダメージを受けやすくなります。

例えば、貧血や尿毒症(たるい・むくみ・肺水腫など)、高血圧や骨折しやすくなるなどの様々な症状がでます。

しかし、腎臓の働きが低下しても初期の段階では自覚症状が生まれません。進行するにつれて様々な症状が現れ、最終的には腎臓の機能を果たせなくなる腎不全という状態になります。

皆さんの大切な腎臓は健康でしょうか？ 腎臓が悲鳴を上げているかどうかは、健康診査で知ることができます。年に一度は健康診査を受診しましょう。次回(5月号)は、「腎臓を悪くする原因等について」をご紹介します。

#### 桂川町国民健康保険に加入の皆様へ

今年度も特定健康診査を受診していただきましてありがとうございました。

今年度、健診を受診された方はもちろん、受診されていない方も、来年度は受診をぜひお願いします。

健診結果は、経過を見ていくことで、体と生活の変化に気づくことができます。特定健康診査を毎年受けましょう。

#### 健幸サポート教室を実施します

日時 3月13日(火) 10時～13時(9時30分受付)

場所 桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」

テーマ 「腎臓」

その他 予約制です。詳しい内容については、お問い合わせください。

問合先 桂川町総合福祉センター(ひまわりの里)

☎65・0001