

宮下所長の暮らしに役立つ医療のはなし

肝「腎」かなめ

～健診で腎臓が疲れ気味と言われたら～

さて6月から健診が始まります。結果が揃ったところで説明をうけてもらいますが、宮下は、腎臓について、元気です／ちょっと疲れ気味／疲れています、という表現をしています。ちょっと疲れ気味／疲れています、と言われたらどうしましょう？歳を重ねていくと、どうしてもあちこち疲れてきますが、腎臓も例外ではありません。腎臓は老廃物を尿として体外に出す、という働きのほか、赤血球の生産を促すホルモンを作るなど、大事な働きをしています。肝「腎」かなめ、といわれるように、元気で生きていくために重要な臓器です。腎臓病はかなり進行するまで症状がでないので、早めに気付くには健診での血液検査が大事です。

腎臓がちょっと疲れ気味／疲れているかたはまず、

1. 塩気を控えめに。減塩に注意した結果、それ以上悪くならず何年も安定する方はたくさんいます。「過去の検査結果と比べると横ばいで、悪くありませんから、いまの塩気控えめの食事を続けてくださいね」ということも多いです（診療所だより「減塩の塩って？」2020年5月号参照）。

2. 脱水にならないように。すなわち熱中症に気をつけようということです。今年も暑い日がすでに増えてきました。水分補給はこまめに、十分に。エアコンは28℃を目安に。夏祭りで焼き鳥を焼く係には頼まれてもならないように。高齢者は暑さを感じにくいいため、皮膚感覚で判断せず、温度計をみて判断しましょう。心臓が悪いため水分制限を受けている方は、とくに汗をかきすぎないように室温調節が大事です。

3. 腎臓に負担をかける薬を避ける。一番身近にあるものは痛み止めです（ロキソプロフェン、イブプロフェンなど）。先日薬屋さんに行ったら、病院で出すのと量が同じ錠剤が売っていました。1日量は2錠までと少なめ（医療機関の通常量は3錠まで）ですが、腎機能の状態がわからないまま、痛みに応じて買えて、飲んでしまう恐ろしさを感じました。熱が出たときなどに、1、2回飲むだけならどうってことはありませんが、漫然と飲み続けるのは避けましょう。売っているのが悪いと言っているのではなく、自分の腎臓の状態をわかった上で飲むことが大事なのです。なお、どうしても続けなければ痛みが辛い状況もあり得ます。その時には医療機関では血液検査の間隔を短くして、腎臓の疲れが強くなってきていないかを確認しながら使います。薬の種類を変えたりもします。



最後に、腎臓は血管でできている毛糸玉のようなものですから、血管が痛むと腎臓も疲れてきます。血管を早く老化させる病気がある場合、しっかりコントロールすることが上記1～3の注意と合わせて必要です。早く老化させる病気、すなわち高血圧、糖尿病、コレステロール、尿酸を調べ、必要に応じた治療を受けてください。