

「腎臓ってどんな働きをするの？」

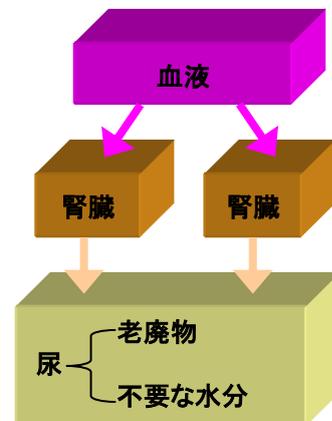
腎臓は、体内のバランスを保つ大切な役割をしています

腎臓からまず思い浮かぶのは、「尿をつくる臓器」というイメージだと思います。しかし、腎臓とは本来どのような働きをしているのでしょうか？

わたしたちの体の中では、新陳代謝により常に老廃物が生み出されています。腎臓では体内を流れる血液をろ過してきれいにし、取り除いた老廃物を尿と一緒に排泄します。腎臓は「血液を浄化する」働きをしているのです。

腎臓の働きは、これだけではありません。私たちは、日によって食べたり飲んだりする量や汗をかく量も異なります。そこで腎臓は、体内の水分が多い時は尿を多く排泄し、体内の水分が少ない時は尿の量をおさえて、体内の水分バランスを保つという大切な役割も担っています。

1月から始まる生活・食事指導では、この優れた腎臓の働きを守るコツをお教えいたします。ぜひこれからも腎臓と長く、上手に、お付き合いしていただきたいと思います。



月に1度の受診が、健康への第一歩です。

管理栄養士の役割

1月から生活・食事栄養指導も始まり、実際に管理栄養士の方と初回面談をされた方もいらっしゃるでしょう。今後皆様には、管理栄養士との関わり方や、生活・食事指導の実際などについてご紹介してまいります。

慢性腎臓病(CKD)は「こわい」といわれますが、「治療できる」ことも広く知られています。CKDは食事などの生活習慣と大きく関わっています。その治療の第一歩は「正しい自己管理」になります。

では、「正しい自己管理」とはどのようなものなのでしょうか？



今回皆様のところへお伺いする管理栄養士は、食事などの生活習慣改善の専門家です。研究期間中は皆様の「正しい自己管理」を手助けいたします。3ヶ月に一度、この心強いパートナーと一緒に自分自身を見つめ直してみましよう。

この貴重な30分が、きっと皆様の今後のためになるはずです。

今回の研究に協力している管理栄養士は、実際に医療機関等で活躍している人たちです。研究に先立ち、日本栄養士会・都道府県栄養士会から選出されて皆様のところへお伺いしています。

この機会に「正しい自己管理」を身につけましよう。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)