

## 第 63 回けんこう教室開催レポート

寒さが少し緩み、冬日和となった2月16日(土)、細谷幸司腎臓内科副部長によるけんこう教室「腎臓は血圧管理の中心臓器 ～高血圧がなぜいけないの?～」を開催し、121名が来場しました。



細谷 幸司 腎臓内科副部長

生活習慣病が話題になると、必ずといってよいほど取り上げられる血圧。今回は、血圧と腎臓の関係について、当院腎臓内科の細谷副部長が話しました。高血圧の原因には、長年の生活習慣による「本態性高血圧」と、ホルモン異常により血圧が高くなった結果としての「二次性高血圧」があります。ほとんどの方は前者の「本態性高血圧」ですので、本公演では「本態性高血圧」について解説しました。血圧は、心拍出量×血管抵抗で決まります。つまり、ポンプの力(心臓)、血液の量(腎臓で調整)、血管での血液の流れやすさ(血管の硬さ)によるといえます。腎臓はわずか150g程度の小さな臓器で、心臓からの血液の1/4が集まります。主な働きは、「老廃物を体外へ出す」、「血圧を調整する」、「血液を作る」、「体液量やイオンバランスの調節、ミネラルを取り込む」、「カルシウムを体内に吸収するビタミンDの作成」があります。腎臓にある「こし器」は細い血管でできているため、高血圧になると高い圧力がこの血管にもかかり、こし器が壊れてしまいます。すると腎障害が進みます。また、血圧が高くなると血管壁が厚くなり、血管が細くなってしまいうので動脈硬化が進展します。つまり、高血圧になると動脈硬化が起こり、それにより腎機能が落ちる、するとさらに高血圧になる…という悪循環が始まってしまいます。そこへ、コレステロールに関係した脂質異常症や糖尿病が加わると、さらに悪化します。こうしたことを避けるには、食事や生活などを改善し、高血圧・脂質異常症・糖尿病などを防ぐことが重要です。生活習慣を改善し、この悪循環を断ち切ることが重要です。人間の身体は実によくできていて、腎臓はその機能の1/10程度が残っていれば何とか役割を果たします。しかし、腎不全の状態になってしまうと人工透析が必要になります。人工透析は週3日、1日4時間程度の治療が必要です。生活習慣を見直し、健康に気を付けましょう。ただ、それでも何か身体に異常を感じたり、違和感があったりした場合には、当院には腎臓内科や人工透析センターもあります。腎臓内科、人工透析の専門医もおりますので、お気軽に受診し、ご相談ください。

講演後に、高橋 泰子 理学療法士による「自宅でできる体操」をご紹介しました。ふくらはぎを中心に下半身の血流を促す運動で、終わると息が弾み、身体が暖かくなりました。



体操を実演する高橋 PT

○次回は、[2019年3月16日\(土\)10:30～11:40](#)に

第4回メディカルセミナー (市川グランドホテル7F 宴会場)

「ころばぬ先の杖になる話 ～ひざ関節、股関節の痛みと治療について～」

竹島 憲一郎 整形外科副医長、国際医療福祉大学 医学部講師 を予定しています。