

脱水には気をつけて（腎臓の機能と脱水の関係）

腎臓の機能が低下する病気の一つに、急性腎障害というものがあります。急性腎障害は AKI とも呼ばれ、最近、医学界で大きな注目を集めています。急性腎障害とは、「数時間から数日の間に腎機能が急激に低下した状態」のことで、重症の場合は「多臓器不全」に陥り、1か月以内に命を落とすことも少なくありません。急性腎障害は、入院している人に起こりやすいことがわかってきましたが、そればかりでなく、自宅で生活している人にも起こることがわかってきました。腎臓の主な働きは、血液をろ過して尿を作ることですが、もしも腎臓に流れてくる血流が低下すると、排出すべき老廃物がうまく排出できなくなったり、必要な塩分や糖分などの再吸収に異常が起こったりします。

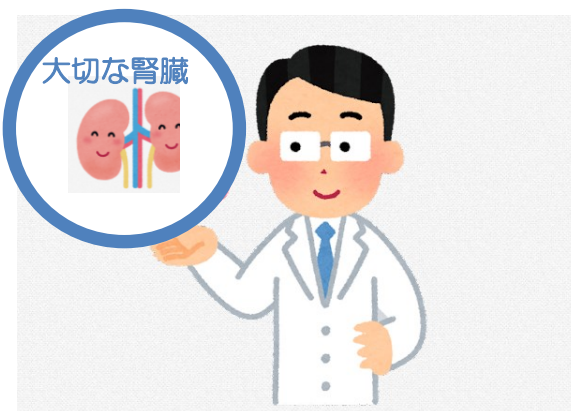
入院患者の場合、出血・下痢・おう吐などで、体内の血液量が少なくなると、腎臓に流れてくる血液量も低下してしまいます。また、心臓病などで心不全になり、心臓のポンプ機能が落ちると、全身の血液循環が悪くなり、やはり腎臓の血流低下が起こります。敗血症という重い感染症（肺炎等）になった場合も、全身の血圧低下が起こり腎臓への血流が低下してしまいます。

一方、自宅で生活している場合に、最も気をつけなくてはならないのが「脱水」です。脱水状態になって体内の水分の量が減ると、血液の量も減ってしまい、腎臓への血流が低下します。また、自宅での生活では、薬の服用によって、腎臓への血流不足が起こることがあります。特に高血圧で投薬治療されている方が脱水気味のときに、一部の血圧を下げる薬で、腎臓の血流不足が起こることがあります。

軽い急性腎障害も、繰り返すことで、どんどん腎臓が悪くなり、やがて慢性腎臓病に陥り、場合によっては人工透析が必要になることもあります。

日常生活の注意点として重要なのは、「脱水を防ぐ」ために水分補給に気をつけることです。また、急性腎障害は、腎臓の機能が悪い人ほど起こりやすいといわれているので、検査結果などで、自分の腎機能の数値（クレアチニンと eGFR）をチェックすることが大切です。

日常生活の注意点
脱水を防ぐ（特に大量の発汗や発熱時）
定期的に腎機能をチェックする
（クレアチニン、eGFR）



クレアチニンの基準値
男性：0.65～1.09 mg/dl
女性：0.46～0.82 mg/dl

eGFR の基準値
90mL/min/1.73m² 以上