



腎臓は、どんなはたらきをしているの

腎臓は、血液をきれいにする装置

腎臓は、血液の中から、体で不要になったものや、多すぎるものを選び出して、「おしっこ」として、体の外へ捨てるはたらきをしています。

つまり、腎臓は、血液をきれいにする装置ということができます。

腎臓が取り出す水は、1日にドラムかん1本分

人間が、1日にする「おしっこ」の量は、平均で約1.5リットルですが、腎臓では、その120倍の水が、血液から取り出されているのです。なんと、180リットルも取り出されており、これは、ドラムかん1本分の量にあたるのです。

ところで、腎臓が取り出した水は、全部が「おしっこ」として、体の外へ捨てられるわけではありません。99パーセントは、体の中で再利用されているのです。水分だけでなく、ふくまれている糖分や塩分、ナトリウム、カルシウム、ビタミン、アミノ酸なども、同じように再利用されているのです。

腎臓は、5分ごとに約0.5リットルの水を、血液から取り出しますが、その水の99パーセントは、体を一回りして、また腎臓へ送られてきます。これが、1日に7～8回くり返されるのです。

人間の体の、60パーセントは水分で、それも、うすい塩水です。

よぶんな塩分や水を体から出し、体の成分を調節して、体のあらゆる細胞が、元気に活動できるようにコントロールする、それが腎臓のはたらきなのです。（監修・保志 宏）

