

なるほど!

健康講座

からだの臓器はつながっている



ハーモニークリニック
医師 山本 翔一

皆さん、「臓器連関」という言葉を存じでしょうか？

私たち医師、特に内科医の間でよく耳にする言葉なのですが、心臓と腎臓、脳と腸といった一見すると体の中で遠く離れた臓器がお互いに影響しあっているという考え方です。

外来で患者さんに、「先生、今年は病気がっかり見つかつて散々でした、もう病院通いはこりごりです。」と言われることがあります。自分は少し理屈っぽくなってしまうなと思いながらも次のように答えます。

「人間の体は内臓がいくつも繋がって一つのシステムになっているから、そのシステム全体で歳をとっていきます。だから〇〇さんだけが不運なのではなく、皆さん同じなんですよ。」

私が専攻してきた心血管領域の診療は、加齢に伴って起きることが避けられない動脈硬化との戦いであります。そこで最近よく話題に挙がるのが、「心腎連関」という言葉です。

心臓は筋肉の袋で、全身に血液を押し出すポンプ、自動車で例えるなら「エンジン」です。

対して腎臓は、毛細血管が顕微鏡レベルのサイズの毛玉のような構造を作って血液から尿をこしとる「糸球体」と下水処理場のように必要なものと不要なものを選び分けながら尿が流れていく「尿管」が合わさった「ネフロン」という構造が、ほんの握り拳大の空間に実に100万個ずつも詰まった、奇跡的な精巧さで作られた「排気ガス浄化装置」です。

その心臓と腎臓が血管を通じて繋がっていますから、心臓が元気をなくすと腎臓に血液が流れず尿を作りにくくなり、腎臓が元気をなくすと水が溜まって心臓に負担がかかり、疲れ果ててしまうのです。

人生をコマに例えるなら、若い頃は真っ直ぐに回転軸を保って高速に回転しているコマですが、歳を重ねるとぐらぐらと回転軸がぶれてきて、回転数が落ちてきて、このコマが完全に止まって地面に転がってしまうのが人生の終わりだといえます。

「先生もう薬は増やさなくてください

よ。」これも全国津々浦々の診療所、病院の外来で聞かれる会話だと思っています。しかし、今、目の前の患者さんに、動脈硬化の影響でコマの動きが落ちてブレが出てきているのを放っておけません。血圧の薬や血糖の薬は、患者さんの人生のコマが止まってしまふのを阻止するための、大事なエンジンオイルだと思って下さい。

心臓の元気さは、採血項目だとBNPという値である程度わかります。BNPは、心臓が、尿を出して楽になりたいと思う時に分泌するホルモンで、救難信号の強さを表します。

腎臓の元気さは、eGFRという値である程度わかります。eGFRは、単位時間あたりに血液中の老廃物をどれだけ浄化できているかを示す値で、先述の「ネフロン」がどれだけ生き残っているかを表します。

せっかく健康診断を受けたのなら、是非そういった値に目を通してみて下さい。もし異常値だったら、どんなに私たちが忙しもうでも相談に来て下さい。

健康診断、煩わしいでしょうけれども、下手なおみくじなんかよりあなたのこれからをずっと正確に占ってくれますよ。