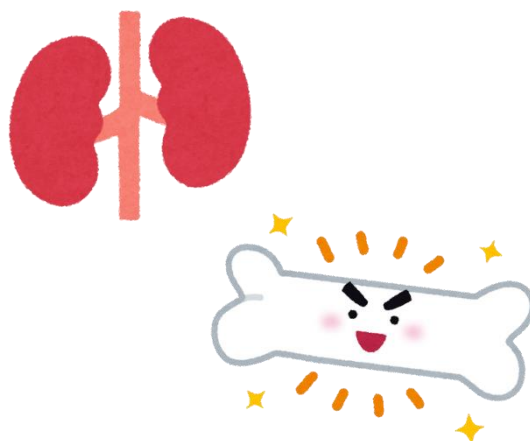


腎臓病

1.腎臓にはどのような働きがあるの？

- (1) 老廃物を尿として体外に排出する
- (2) 体内の水分や電解質を調整する
- (3) 血圧を調節する
- (4) 血液を作る働きを助ける
- (5) ビタミンDを活性化する（ビタミンDは強い骨を作るのに必要不可欠）



2.健診結果で腎機能をチェック

クレアチニン (Cr) 高値の場合、腎機能低下の可能性あり	基準値：男性 0.61~1.04 mg/dl 女性 0.47~0.79 mg/dl 老廃物の一種で、腎臓が正常に働いているときは尿中に十分に排泄されます。腎臓に障害が起こると、排泄が不十分となり血中に増えてきます。
尿素窒素 (BUN) 高値の場合、腎機能低下の可能性あり	基準値：8.0~20.0 mg/dl たんぱく質が分解されるときにできる老廃物で、通常はほとんどが尿中に排泄されます。しかし、腎臓に障害が起こり排泄量が減少すると血中に増えてきます。クレアチニンと比べ、他の疾患でも高値を示すことがあります。
eGFR 低値の場合、腎機能低下の可能性あり	基準値：60ml/分/1.73/m ² 以上 「推算糸球体ろ過量」とも呼ばれ、腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる検査です。慢性腎臓病の診断に用いられます。
尿たんぱく 尿潜血 ±以上の場合、腎機能低下の可能性あり	基準値：陰性 (-) 尿にたんぱく質や血液が出ていないか調べる検査です。健康な方でも尿に少量のたんぱく質が出ることがありますが、腎機能が低下した際にも尿中に漏れ出ることがあります。

※上記の基準値は 2019 年現在の当院の基準値になります

腎機能低下が慢性的に続いている状態を「慢性腎臓病」と呼びます。
 慢性腎臓病は、透析が必要になるほど進行する直前までほとんど自覚症状がありません。
 さらに心筋梗塞や脳卒中など心臓や血管の病気を引き起こすリスクも上げるので

上記項目で要精密検査と診断された方は
 早めに医療機関を受診しましょう！



3.腎臓を守るために

その1：適正体重をキープしましょう

その2：血圧や血糖をコントロールしましょう

その3：塩分・脂肪の摂りすぎに注意しましょう

その4：適度な運動を心掛けましょう

その5：禁煙しましょう



その6：適度に水分補給し、トイレは我慢しないようにしましょう

その7：ストレスはためすぎず、睡眠もしっかりとりましょう

高血圧や糖尿病は血管を傷つけ、硬くし動脈硬化を進行させます。腎臓の血管も硬くし、腎障害を引き起こします。



過剰な塩分・脂肪摂取は腎臓に負担をかけます。



※すでに腎機能低下を指摘されている方に関しては、腎機能低下の程度により気をつけるポイントは異なります。詳細は主治医に確認してください。

参考資料・HP

- ・東京法規出版 人間ドック DATA ガイドブック
- ・一般社団法人 日本腎臓学会 腎臓の構造と働き https://www.jsn.or.jp/global/general/_3227.php
- ・一般社団法人 全国腎臓病協議会 腎臓病について <https://www.zjk.or.jp/kidney-disease/prophylaxis/>