

疑問を解決!

# 健診結果のミカタ

# 腎機能

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」 「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!

たんぱく尿が出たけれど、よくあることじゃないの?

油断禁物! 放置するとCKD(慢性腎臓病)になる可能性あり!



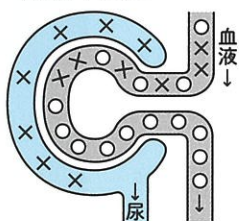
## 腎機能に関する検査のミカタ

すぐに医療機関を受診しましょう!

### 腎機能とは?

腎臓には、「血液をろ過し、からだの老廃物を尿として排出する」「血圧や体液の量の調整をする」「体内のミネラルのバランスを整える」などのさまざまな働きがあります。腎臓の血管がダメージを受けると、ろ過機能が低下し、本来は腎臓で回収されるたんぱく質が尿に出てくるようになります。

#### 腎臓の働き



○: からだに必要なたんぱく質など  
×: からだに不要な老廃物

医療機関を受診を

陽性

1+ / 2+ / 3+

生活習慣の改善を

弱陽性

±

※「弱陽性」…生活習慣病がある場合は医療機関を受診してください。

継続して健診受診

陰性

—

尿たんぱく

### 腎機能が低下するとどうなる?

血尿が出る、疲れやすい、むくみやすい、尿量が減るなどの症状が出てきますが、悪化するまで自覚症状はほとんどありません。そのまま放置していると尿をつくれなくなり、最終的には透析治療が必要になります。腎機能はある程度まで低下すると元には戻らないため、早期発見・早期治療がとても重要です。

自覚症状がないから健診結果が大切なのね!

#### 尿たんぱくとeGFR値で見る腎機能

eGFRもチェック!

		尿たんぱく		
		(-)陰性	(±)弱陽性	(+)陽性
eGFR ※腎臓のろ過機能を示す数値	60以上		生活習慣病がある場合は治療	脳卒中や心臓病のリスクが高まります
	45~59	生活習慣の改善		
	45未満	医療機関を受診を		

・eGFRが60未満の状態が3ヶ月以上続くとCKD(慢性腎臓病)と診断されます。  
・eGFR45未満かつ尿たんぱく(+)の場合、そうでない人に比べて10倍以上透析が必要な状態になりやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクも2倍以上になります。

#### 生活習慣病とCKDは互いに悪影響を及ぼす

CKDの多くは、肥満や喫煙、糖尿病、高血圧などが原因で全身の血管が傷つき、腎臓の毛細血管もダメージを受けることによって起こります。一方で腎機能の低下は血圧の上昇やLDLコレステロールの合成を促進し、生活習慣病をより悪化させる悪循環を招きます。そのため、右のような人は腎機能の低下が軽度であっても注意が必要です。

結果に関わらず注意が必要な人

- 喫煙者
- 肥満、メタボの人
- 生活習慣病の人 (高血圧、糖尿病、脂質異常症)
- 65歳以上

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。