

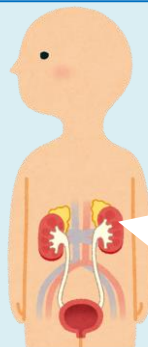
尿蛋白とは

腎臓には「糸球体」と呼ばれるろ過器がたくさんあり、運ばれた血液はこの糸球体でろ過され、体にとって本当に必要なものだけが膀胱にたまり、尿として排泄されます。

蛋白質はからだにとって大切な構成成分ですので、通常はほとんど腎臓から排泄されません。しかし、糸球体が病気や何らかの原因で傷んでくると、尿に蛋白が出てきます。本来は糸球体を通過しないはずの蛋白成分が通過してしまう状態は糸球体そのものにとっても負担となる為、病気によって尿に蛋白が出ることで体が病気の進行を早めます。

腎臓の働き

- 血液をろ過する
- 血圧を調整する（体液量や浸透圧の調整）
- ミネラルバランスを保つ
- 赤血球を作るホルモンを分泌する
- 骨の強度を保つビタミンDを活性化する



腎臓は1個 150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過している。

尿蛋白の原因となるおもな腎臓の病気

- **慢性糸球体腎炎**：糸球体に炎症が起き、その働きが徐々に低下する慢性の病気。
- **ネフローゼ症候群**：多量の蛋白が尿中に排泄されてしまう状態。
- **腎硬化症**：おもに高血圧による動脈硬化の影響が腎臓に現れるもので、高齢者に多い病気。
- **糖尿病性腎症**：高血糖状態が続くことで血管が傷みやすくなり、腎臓の働きが低下してくる病気。

むくみが現れ始めたら注意！

腎臓機能のチェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 尿の泡立ちがなかなか消えない | <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみが多くなった |
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時、足や顔がむくんでいる感じがする | <input type="checkbox"/> 動悸・息切れがする |
| <input type="checkbox"/> 無理をしていないのになんとなくだるい | <input type="checkbox"/> のどが渇く |
| <input type="checkbox"/> 夜中に2回以上トイレに立つ | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 顔色の悪さがきになる | <input type="checkbox"/> 血圧が高くなってきた |
| <input type="checkbox"/> 頭痛を感じるが増えた | |

ひとつでも当てはまる方は一度診察してもらいましょう。

蛋白尿がでたら

腎臓の病気は症状が現れずに進行するので、検査が大切です。

まず、腎臓内科を受診して精密検査を受けてください。

（長時間の起立や運動した後、または熱が出た時だけに蛋白尿が現れる場合もあります）

