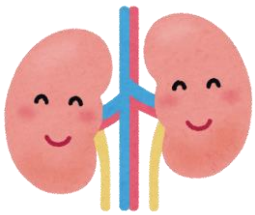
2024 年 1 月 12 日
東広島記念病院健診センター
保健師

腎機能

腎臓の働き



①老廃物の除去

老廃物を尿として排泄します

②体内の水分や電解質の調整

必要な物質を吸収し血液内に戻すことで血圧の調整、筋肉の収縮、神経の情報伝達などに関わっています。

③血液を弱アルカリ性に保つ

血液中の酸を排泄する事で弱アルカリ性に保ちます。
健康を保つうえで弱アルカリ性にたもつことが大切です。

④ビタミンＤの活性化

ビタミンＤは骨を作るうえで必要です。ビタミンDは肝臓と腎臓により活性化されます。

⑤造血ホルモンの分泌

骨髄に働きかけ赤血球の産生を促します。

⑥血圧の調整

腎臓は余分な塩分と水分を排泄し血圧を調整しています。また、血圧を上昇させるホルモンを調整しており、糸球体で行われる濾過にかかわる血管内の圧力を調整しています。

腎機能を評価する血液検査項目

＜クレアチニン＞

クレアチニンとは、筋肉運動のエネルギー源となるアミノ酸の一種クレアチンが代謝された後の老廃物です。老廃物は、腎臓で濾過されて尿中に排泄されます。腎機能が低下すると尿中に排出される量が減少し血液中にクレアチニンが溜まります。また、筋肉量が多い人ほど量も多くなります。

⇒数値が高い：腎機能低下が想定されます。

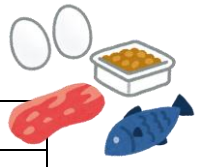
＜当健診センター参照基準値＞

	A（基準値）	B（少し高い）	C（経過観察）	G（要精密検査）
男性	0.00～1.00	1.01～1.09	1.10～1.29	1.30～
女性	0.00～0.70	0.71～0.79	0.80～0.99	.1.00～

クレアチニンが８以上を超えると透析導入が検討されます

＜BUN(尿素窒素)＞

体内で使われたタンパク質の老廃物が尿素窒素です。肝臓から排出され腎臓を経て尿とともに排出されます。そのため、腎機能が低下すると尿中への排出量が少なくなるため血液中の尿素窒素濃度が上昇します。尿素窒素は食事からのたんぱく質摂取量や下痢、嘔吐、発熱、ハードな運動などの影響を受けて数値が変動する可能性があります。そのため、基準値より高いと腎機能障害・脱水・消化管出血・発熱・高たんぱく食が疑われ、基準値より低いと肝機能不全・低たんぱく食が考えられます。



＜当健診センター参照基準値＞

C（経過観察）	A(基準値)	C（経過観察）	G（要精密検査）
～7.9	8.0～22.0	22.1～29.9	30.0～

＜eGFR＞

eGFR とは老廃物を排泄する能力、糸球体ろ過能力を正確に診断できる数値です。性別・年齢・クレアチニンにより計算して推定されます。

病期	Stage1	Stage2	Stage3	Stage4	Stage5
GFR	90 以上	60～89	30～59	15～29	15 未満
重症度	正常	軽度低下	中等度低下	高度低下	腎不全
症状	なし	尿蛋白・血尿	貧血・夜間頻尿・手足がつる	疲れやすい・浮腫	頭痛・食欲不振・呼吸困難

（厚生労働省ホームページより）

慢性腎不全

診断

①検査においてタンパク尿がある

②GFR が６０未満である

①もしくは②、または両方が３カ月以上持続していることで診断されます。

なりやすい人

✓高血圧、糖尿病、肥満やメタボリックシンドロームがある

✓蛋白尿などを指摘されている、もしくは以前腎臓病にかかったことがある

✓高齢

✓近親者に慢性腎不全の人がいる

✓膠原病や尿路感染症、尿路結石などの病気を持っている

✓薬（消炎鎮痛薬）を常備している

初期は自覚症状がありません。当てはまる人は特に健康診断で注意しましょう！

自身の健診結果と照らし合わせ自分が今どのレベルにいるか把握してみましょう！

生活改善のポイント

減塩　／　禁煙　／　BMI を減らす

具体例

- 夕食のまとめ食いをやめる
- 野菜・海藻類を摂取する
- 間食・夜食・アルコールの摂取を控える
- 調理法の工夫（揚げる、炒める→煮る、焼く、蒸す）
- 噛む回数を増やしゆっくり食べる
- 運動習慣を身につける（生活の中で階段を使う、早く歩くなどを取り入れる）