

# 腎機能

<腎臓の主な働き>

- ①血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出
- ②血圧を調節（塩分と水分の排出をコントロール）
- ③血液をつくるためのホルモンをつくる
- ④骨を強くする  
（ビタミンDを働かせて、カルシウムの吸収を助ける）

<腎機能が低下すると>

尿の色が普段と違う、尿の回数の増加

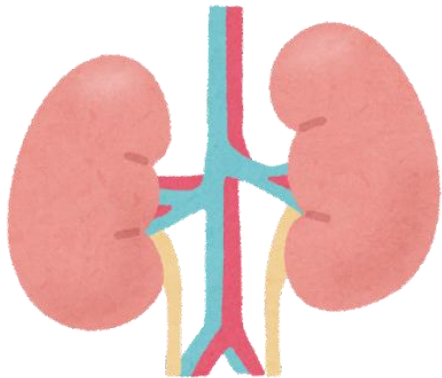
高血圧

貧血、だるさ

(その他)  
むくみ、吐き気、  
食欲不振、頭痛等

**症状がある場合は、医療機関を受診しましょう！**

健診結果で  
見るのは  
ココ！



項目検査	基準値
尿たんぱく	陰性(-)
尿素窒素(BUN)	8~20mg/dl
クレアチニン	男性：1.00mg/dl以下 女性：0.70mg/dl以下
eGFR(推算糸球体ろ過量)	60.0mL/分以上



## 慢性腎臓病（CKD）とは

次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態のこと。

①

たんぱく尿など、  
腎臓の障害がある

尿たんぱく検査  
からわかる

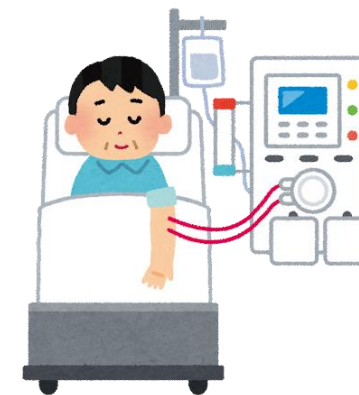
②

GFR(糸球体ろ過量)が  
60未満に低下している

クレアチニン(血液検査)  
の値から推計

慢性腎臓病(CKD)の**重症度**は、  
腎臓が老廃物を尿へ排出する能力を示す  
GFR（糸球体ろ過量）によって区分されています。

GFR区分	GFR値（腎臓がろ過する力）	
G1	≧90	正常値または高い
G2	60～89	正常または軽度低下
G3a	45～59	軽度～中等度低下
G3b	30～44	中等度～高度低下
G4	15～29	高度低下
G5	<15	末期腎不全



症状が進行し腎不全になると、老廃物などの  
排泄ができなくなり、最終的には**人工透析**により、  
老廃物を排出するか、**腎移植**を受けるしかなくな  
ります。

多くの方が行うことになる人工透析は、  
生涯にわたって受け続けなければなりません。

## 腎臓をまもる行動

### まずは健診結果をもう一度見てみましょう！

#### ポイント1 塩分を控える

塩分は直接的・間接的（高血圧を介して）に腎臓にダメージを与えます。

##### ◎酸味や香味料を利用する

レモン、すだちなどの柑橘類や酢を使う。また、ハーブやしそ、唐辛子、こしょうなどもうまく使うことで、おいしく減塩できます。

##### ◎練り製品、加工肉をとりすぎない

ちくわやかまぼこ、ハムやソーセージは、感じる塩気以上に塩分が高く注意が必要です。

##### ◎麺類の汁は残す

##### ◎みそ汁は具沢山にして汁の量を減らす

水分が少なければ、使う調味料も自然に少なくなります。



#### ポイント2 お酒を控えめに

一日の適量はビール中瓶程度です。お酒に合う料理には、塩分が多いものやカロリー一過多のものが多いため、その点にも注意が必要です。

#### ポイント3 適切な水分摂取を

汗をかいたときなどは特に意識して水分をとることが必要です。糖分を含まない、お茶などで水分を補給しましょう。

