

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

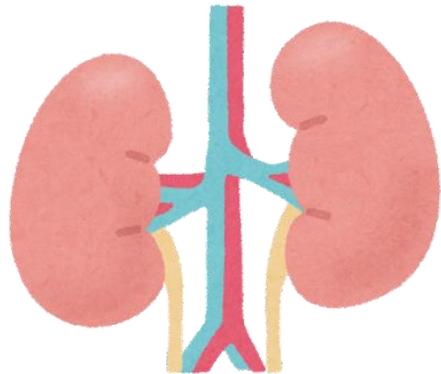
高血圧

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

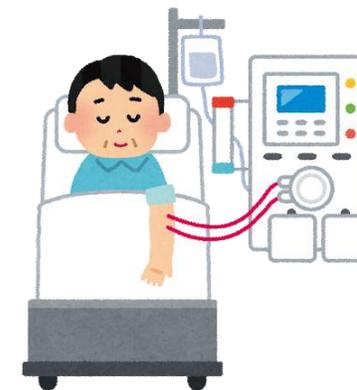
②

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が多いので、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。

