

内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は、腎臓と関係が深い「尿たんぱく」の項目について取り上げます。

今回の
検査項目

尿たんぱく

陽性(+)以上の人は要注意!

尿たんぱくとは?

尿検査の項目のひとつで、尿中のたんぱく質の量を調べて腎臓病があるかどうかを調べます。たんぱく質は、健康な人の尿にも微量に含まれますが、腎臓や泌尿器の機能障害があると、尿中のたんぱく質が多くなり、陽性となります。陽性の結果が出ると、腎臓の機能が悪化する**CKD (慢性腎臓病)**が疑われます。

ただし、長時間の立ち仕事や激しい運動、精神的なストレスが原因で陽性になることもあるので、1回だけの検査で結論は出せません。

健診結果を要チェック! /



陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙など関連性が深いので、減量や禁煙を。



弱陽性(±) ▶ 「CKDの可能性が否定できない」

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。



陽性(+)以上 ▶ 「CKDが強く疑われる状態」

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関を受診を。

放置していると...



進行すると腎機能が戻らない!?

CKDとは

腎臓は「血液をろ過し、老廃物や余分な塩分を尿として排出」「体内の水分の調節」「血圧の調整」「骨を丈夫に保つ」といった働きをしています。CKDとは、これら**腎臓の機能が慢性的に低下している状態**で、日本人の成人の8人に1人が該当するといわれています。腎臓はとても辛抱強い臓器といわれ、**病気の初期は自覚症状がほとんどありません**。悲鳴をあげたころには手遅れで、自然に治ることはなく透析や移植を行わなくてはならない可能性があります。尿たんぱくが陽性だった場合は、**自覚症状がないからと安心するのではなく、早期発見、早期治療につなげるのが重要です**。

CKDが進行すると現れる症状

これらの症状が現れたらすでにCKDがかなり進行している場合があります。

貧血 夜間頻尿 倦怠感 むくみ 息切れ

あわせて気にしたい「eGFR値」

血液検査で「血清クレアチニン (eGFR)」の値が60未満だった人もCKDの疑いがあるので、見逃し・放置厳禁!

CKDを招くNG習慣

CKDを招く原因の多くは、糖尿病や高血圧です。腎臓に過度の負担をかけないために、日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

- NG① 塩分の摂りすぎ
- NG② 喫煙
- NG③ 過度な飲酒
- NG④ 運動不足
- NG⑤ 不規則な生活

再検査・要治療といわれたら...



CKDが一定以上進行すると、腎臓の機能は元には戻りません。要再検査、要治療の結果が出たら、すぐに腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。また、コロナによる影響などで糖尿病や高血圧の治療や服薬をやめてしまっている人は、すみやかに再開してください。