

疑問を  
解決！ 健診結果  
のミカタ

# 腎機能

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない…」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多いはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!

たんぱく尿が  
出たけれど、  
よくあること  
じゃないの?

油断禁物!  
放置すると  
CKD(慢性腎臓病)に  
なる可能性あり!



## 腎機能に関する検査のミカタ

### 腎機能とは?

腎臓には、「血液をろ過し、からだの老廃物を尿として排出する」「血圧や体液の量の調整をする」「体内のミネラルのバランスを整える」などのさまざまな働きがあります。腎臓の血管がダメージを受けると、ろ過機能が低下し、本来は腎臓で回収されるたんぱく質が尿出てくるようになります。

#### ■腎臓の働き



#### 尿たんぱく

医療機関の受診を

陽性 1+/2+/3+

生活習慣の改善を

弱陽性

+

継続して健診受診

陰性



### 腎機能が低下するとどうなる?

血尿が出る、疲れやすい、むくみやすい、尿量が減るなどの症状が出てきますが、悪化するまで自覚症状はほとんどありません。そのまま放置していると尿をつくれなくなり、最終的には透析治療が必要になります。腎機能はある程度まで低下すると元には戻らないため、早期発見・早期治療がとても重要です。

#### ■尿たんぱくとeGFR値で見る腎機能

eGFRも  
チェック!

		尿たんぱく		
		(-)陰性	(±)弱陽性	(+)陽性
eGFR ※腎臓のろ過機能を示す数値	60以上			
	45~59	生活習慣病がある場合は治療		脳卒中や心臓病のリスクが高まります
	45未満	生活習慣の改善	医療機関の受診を	

•eGFRが60未満の状態が3ヶ月以上続くとCKD(慢性腎臓病)と診断されます。  
•eGFR45未満かつ尿たんぱく(+)の場合、そうでない人に比べて10倍以上透析が必要な状態になりやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクも2倍以上になります。

#### 生活習慣病とCKDは互いに悪影響を及ぼす

CKDの多くは、肥満や喫煙、糖尿病、高血圧などが原因で全身の血管が傷つき、腎臓の毛細血管もダメージを受けることによって起こります。一方で腎機能の低下は血圧の上昇やLDLコレステロールの合成を促進し、生活習慣病をより悪化させる悪循環を招きます。そのため、右のような人は腎機能の低下が軽度であっても注意が必要です。

- 結果に関わらず  
注意が必要な人
- 喫煙者
  - 肥満、メタボの人
  - 生活習慣病の人
    - (高血圧、糖尿病、脂質異常症)
  - 65歳以上

年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。