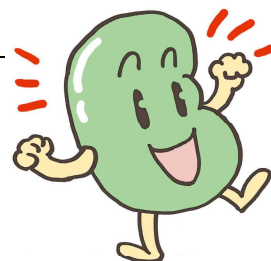


健康診断でクレアチニンや eGFR に異常があると言われたあなたへ

腎臓を守るためのワンポイント

○検査の基準

腎機能検査	基準値	説明
血清クレアチニン	男 1.00 以下 女 0.70 以下	クレアチニンは代謝産物で尿中に排出されます。 腎臓の働きをみるための検査です。 腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しています。
eGFR	60 以上	



< 腎臓の働き >

○老廃物の排泄

血液を濾過して老廃物や塩分を尿として体外へ排出し、必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。慢性腎臓病（CKD）などで働きが悪くなると、排出されない老廃物が体に悪い影響を与え、病気の原因になる可能性があります。

○血圧調整機能

塩分と水分の排出量をコントロールし血圧を調整しています。また、血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低い時は血圧を上げます。腎臓と血圧は密接に関係し、腎臓の働きの低下によって高血圧になったり、逆に高血圧は腎臓に負担をかけ、腎臓の働きを悪化させることもあります。

○血液を作る司令塔

血液（赤血球）は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモン（エリスロポエチン）の刺激を受けてつくられます。

○体内の体液量やイオンバランスの調節機能

腎臓が悪くなると体液量の調節がうまくいかず、体のむくみにつながります。

メタボリックシンドロームの諸症状は、慢性腎臓病（CKD）の発症と進行の危険因子となります。メタボリックシンドロームを指摘された方は生活習慣の改善に努めるましょう。



★ 内臓脂肪型肥満 + 腎臓

内臓脂肪型肥満になると、糖尿病性腎症の指標であるアルブミン尿（たんぱく尿の一種）が出やすくなることが知られています。肥満の人は糖尿病や高血圧症を合併していることも多く、体重を適正に管理することが重要です。

★ 糖尿病 + 腎臓

高血糖の状態が続く糖尿病は、透析療法にいたる原因となる病気の第1位です。糖尿病になると腎臓の尿をつくる働きが低下し、体内に余分な老廃物や水分がたまります。そのことがさらに腎臓に負担をかけることとなります。

★ 高血圧症 + 腎臓

高血圧になると腎臓の働きが悪くなり、腎臓の働きが悪くなると高血圧が悪化するという悪循環の関係にあります。そのため血圧のコントロールはきわめて重要です。

★ 脂質異常症 + 腎臓

脂質異常症は、慢性腎臓病の発症と進行の危険因子です。また、動脈硬化は心血管病の危険因子でもあるので、コレステロール値を目標値まで下げることが重要です。

