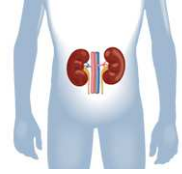


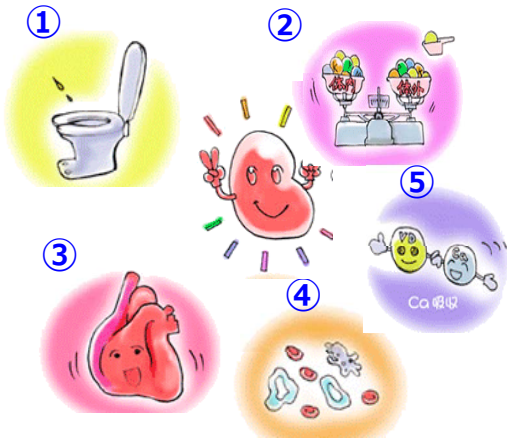
腎機能検査で異常と言われたら

eGFR・・・数値は大丈夫ですか？

腎臓は尿をつくる器官で、腰の少し上の背中側に背骨をはさんで左右に1つずつ（2つ）あります。



■ 腎臓はこんな働きをしています



- ① 老廃物や余分な水分をろ過して、排出する
- ② 体内の水分量はイオンバランスを調整する
- ③ 血圧を適正にコントロールする
- ④ 造血ホルモンを分泌して赤血球をつくる
- ⑤ ビタミンDを活性化させて、骨を丈夫にする

■ 腎臓の働きが悪くなると・・・



- ① 手足がむくむ
- ② 体が酸性になる
- ③ カリウムが高くなる
- ④ 貧血になる
- ⑤ 血圧が上がる
- ⑥ 骨がスカスカになる

■ CKD（慢性腎臓病）ってどんな病気？

加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病により、自覚症状がないまま慢性的に尿中にたんぱくが出ていたり、腎臓の働きが徐々に低下していく病気のことです。

■ CKD の定義

① eGFR（糸球体濾過量）が60未満に低下

② たんぱく尿など腎臓の障害がある

①、②のどちらか一方でも3ヶ月以上続く

“CKD”と診断

■ CKDには5つのステージ（病期）があります

CKDステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
推算GFR値 (mL/分/1.73m ²)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の 働きの程度				
症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 自覚症状がほとんどない ● たんぱく尿が出る ● 血尿が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜間に何度もトイレに行く ● 血圧が上昇する ● 貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 疲れやすくなる ● むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食欲が低下する ● 吐き気がする ● 息苦しくなる ● 尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法 透析療法・腎移植などの準備			

日本腎臓学会編：「腎機能（GFR）・尿蛋白測定ガイドライン」2003より引用、改変

※eGFR・・・ クレアチニンより精度の高い腎臓機能の指標です。クレアチニン値を年齢・性別で補正して算出します。腎機能の指標として使用しています。

■ 腎臓の機能を守るためにできることから始めましょう

①塩分の摂りすぎに気を付けましょう！

味噌汁は1日1杯以下、漬物は1回の量を減らしましょう。

②血圧測定をしましょう！

朝食前・就寝前など決まった時間に測りましょう。特に朝食前の測定は大切です。

③食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう！

食べるときはよく噛んで、腹7分目・8分目を心がけましょう。

④ストレス解消と禁煙を！

ストレスや過労は血圧を上げ、血糖値を上昇させるホルモンが出てしまいます。また、喫煙は糖尿病合併症のリスクを高めます。

⑤体を動かす習慣を身につけましょう！

日常生活の中で体を動かす機会を見つけ、積極的に運動しましょう。

⑥水分補給を心がけましょう！

腎臓には身体の水分量を調整する働きがあります。適度に水分補給をする事が大切です。

⑦こまめにトイレへ行きましょう！

尿意を我慢しすぎると「じんう腎炎」にかかり、腎機能の低下を招く恐れがあります。

※じんう腎炎・・・腎盂（じんう）内（腎臓内の尿のたまるところ）で細菌が繁殖し腎臓にまで炎症が及んだもの

健康診断で受診が必要と言われたら・・・

主治医、または医療機関へ相談しましょう。

医療法人 仁和会 竜王リハビリテーション病院

〒400-0114 甲斐市万才 287 TEL 055-276-1155

URL <http://www.ryuo-rhp.or.jp/>

E-Mail ryuo-rhp@tg7.so-net.ne.jp