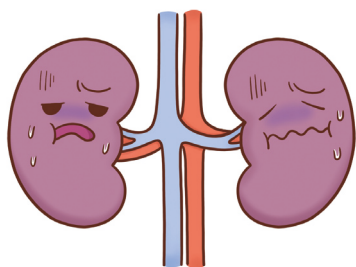


健診票の「+」と「60」、 見逃していませんか？

TOPICS



健康診断の結果を受け取ったとき、血糖やコレステロールだけを見て、尿検査や「eGFR」の欄は読み飛ばしていませんか。実はそこに、症状のない腎臓病を見つける大切な手がかりがあります。

慢性腎臓病（CKD）は、尿たんぱくなどの腎障害、または腎臓の働きを示すeGFRが60未満の状態が3か月を超えて続く病気です。今や日本人のおおよそ5人に1人にあるとされ、決して珍しくありません。初期には痛みもなく、尿の量も普段と変わらないことが多いため、「体調がよいから大丈夫」とは

言い切れません。進行すると透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中の危険も高まります。

健診票でまず確認したいのは、尿たんぱくとeGFRの二つです。尿たんぱくは、本来血液中に保たれるたんぱく質が尿へ漏れていないかを見る検査です。eGFRは血清クレアチニン、年齢、性別から計算した「血液をろ過する力」の目安です。どちらか一方だけ異常になることもあるため、両方を見るのが重要です。発熱、激しい運動、脱水などで一時的に変化することもあります。再検査で確かめることができます。

尿たんぱく「1+」以上、またはeGFR「60未満」を指摘されたら、一度の検査だけでCKDと決まるわけではありませんが、放置せず医療機関で再検査を受けましょう。前回よりeGFRが明らかに下がっている、尿たんぱくと尿潜血が両方陽性、糖尿病や高血圧がある場合は、より早めの相談が大切です。健診結果は過去の分も持参すると、変化の速さを判断する助けになります。

日常生活での合言葉は「血圧・塩分・薬」です。家庭血圧を測り、麺類の汁を残す、漬物や加工食品を控える、調味料は「かける」より「つける」など、できる減塩から始めましょう。適度な運動、禁煙、体重管理、十分な睡眠も腎臓を守ります。市販の痛み止めには、脱水時や連用で腎臓に負担をかけるものがあります。サプリメントや漢方薬も含め、常用しているものは受診時にお知らせください。自己判断で極端な水分摂取や、たんぱく質・カリウム制限を始める必要はありません。

足のむくみ、息切れ、急な尿量低下、強いだるさなどがあれば、健診を待たずに受診してください。CKDは早く気づけば、原因を調べ、血圧や糖尿病の治療、生活の見直しによって進行を遅らせる可能性があります。健診票の小さな「+」や「60未満」は、腎臓からの静かなサインです。しまい込む前に、ぜひ一度ご相談ください。

腎臓病科 青木 崇吾



とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

人に暮らしに寄り添う

45th
ANNIVERSARY

■AI予約専用番号（8/10より）

☎ 050-5526-6409