



知ろう！防ごう！慢性腎臓病

慢性腎臓病をご存知ですか？

日本人の8人に1人が慢性腎臓病と言われ、新たな国民病と言われています。

慢性腎臓病は生活習慣病（糖尿病や高血圧など）やメタボリックシンドロームとの関係が深く誰がかかると可能性がある病気です。剣淵町も例外ではなく慢性腎臓病と診断される方が増えているのが現状です。

慢性腎臓病が進行すると

慢性腎臓病とは腎機能の低下や腎臓の障害が続いている状態をいいます。慢性腎臓病はほとんどの場合自覚症状がないので、異常があることに気が付かないまま放置されてしまいがちです。

ところが、慢性腎臓病があると脳卒中や心筋梗塞などの心臓や血管の重大な病気を起こしやすくなります。また、慢性腎臓病が進行して腎不全になると体内から老廃物を出すことが出来なくなり、最終的には透析や腎臓移植が必要になります。

あなたの腎臓の働きをチェック！

まずは自分の腎臓がどのような状態にあるのかをよく知ることが

大切です。そのために必要なのがたんぱく尿検査と血清クレアチニン検査です。

たんぱく尿の検査は腎臓の障害の有無や程度を調べる検査です。1+、2+と数値が大きくなるほど障害が重いことを意味します。

血清クレアチニン検査は腎臓の働きがどれくらい残っているかを調べる検査結果です。その結果からeGFR（推算糸球体ろ過量）

を求めます。（※1）町の健診ではクレアチニンと別にeGFRの数値も結果に記載されています。

腎臓の働きを100%としたときに何%働いているか見えています。60以上が正常とされ、30未満になると腎不全の状態となります。

たんぱく尿検査の結果とeGFRのステージを組み合わせることで重症度の分類が出来ます（図1）。

生活習慣を改善してストップ！慢性腎臓病

腎臓は病気がある程度まで悪くなってしまうと元の正常な状態には回復しません。

しかし、生活習慣病やメタボリックシンドロームを改善すること、食生活をはじめとした生活習慣の改善や薬物療法によって病気の進行を遅らせることが出来ます。

また、定期的に健康診断を受けることで慢性腎臓病の早期発見と予防に努めることが大切です。

※1 eGFRを求めるには複雑な計算を行う必要があります。不明な場合はお気軽に健康センターまでご相談下さい。

健康福祉課 保健グループ

図 1

		たんぱく尿検査の結果			
		A 1	A 2	A 3	
尿たんぱく(mg/日)(糖尿病がない場合)		-・±	1+	2+以上	
尿アルブミン(mg/日)(糖尿病がある場合)		30未満	30~299	300以上	
eGFR (推算糸球体ろ過量)	ステージ	90以上	正常	軽度	中等度
	G 1	60~90未満			
	G 2	45~60未満			
	G 3 a	30~45未満			
	G 3 b	15~30未満			
	G 4	15未満			
G 5				高度	

●慢性腎臓病の重症度分類

- 正常
- 軽度の慢性腎臓病
- 中等度の慢性腎臓病
- 高度の慢性腎臓病

末期の腎不全、心血管死亡発症の危険率も慢性腎臓病の重症度が高度になればなるほど高くなります。