

健診結果を大切に!

検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

血清クレアチニン、尿たんぱく

血清クレアチニンが上昇している、尿たんぱくが陽性と出ている場合、腎臓の機能低下が始まっているかもしれません。腎臓は機能低下が進行するまでほとんど自覚症状がなく、慢性的に低下した腎機能は元に戻すことができません。そうなる前に、検査結果をよく理解し、早期に対処しましょう。

血清クレアチニン、尿たんぱくとは?

クレアチニンとは、筋肉を動かすためのエネルギーを使ったあとに生じる老廃物で、血清クレアチニンはその血中濃度を示します。腎機能が低下すると血中に蓄積し、数値が上昇します。

尿たんぱくは、尿中に一定量以上のたんぱく質が検出される状態をいいます。腎臓が尿をつくる際、体に必要なたんぱく質は再吸収されて血液に戻りますが、腎機能に異常が生じると再吸収されず、尿中に漏れ出ることがあります。

数値が悪くなる原因

主な原因はいくつかありますが、近年、最も多いとされているのが糖尿病や高血圧などの生活習慣病です。

例えば、糖尿病では高血糖が続くことで腎臓の糸球体に負担がかかり、濾過機能が障害されます。このような状態は「糖尿病性腎症」といい、糖尿病の三大合併症の1つです。

また、高血圧では「高血圧性腎硬化症」といって、腎臓の細い血管や糸球体が硬くなり、機能低下を引き起します。

さらに、肥満や脂質異常症も腎臓の血管障害を促進し、同様のリスクを高めます。

健診結果からわかること

腎機能が低下しても進行するまでほとんど症状はありませんが、尿たんぱくは比較的早期に見られることがあります。尿たんぱくを放置していると、腎機能低下が進行し、血清クレアチニンも高くなっています。

●血清クレアチニン

	基準値	異常なし	要生活改善 / 経過観察	要再検査（3カ月以内）	要精密検査
男性	0.61～1.04 (mg/dL)	1.00 以下	1.01～1.09	1.10～1.29	1.30 以上
女性	0.47～0.79 (mg/dL)	0.70 以下	0.71～0.79	0.80～0.99	1.00 以上

●尿たんぱく

異常なし	要生活改善 / 経過観察	要再検査（3カ月以内）	要精密検査
(-)	(±)	(+)	(2+) 以上

併せてチェックしたい「eGFR(推算糸球体濾過量)」

腎臓の働きをより正確に評価するために用いられる指標で、糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過できるかを示します。血清クレアチニンと年齢、性別などをもとに計算され、健康な状態のeGFRはおよそ「100mL/分/1.73m²」です。

eGFRが60mL/分/1.73m²未満の場合、腎機能が低下している状態と考えます。生活習慣の改善と、専門医への相談をお勧めします。



新たな国民病、「慢性腎臓病（CKD）」

●慢性腎臓病（CKD）のステージ別腎機能障害度（Gステージ分類）
eGFRの値に基づいてステージG1からG5までの5段階に分類されます。

ステージ	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎機能	90%以上 正常または 高値	60～89% 正常または 軽度低下	45～59% 軽度～ 中等度低下	30～44% 中等度～ 高度低下	15～29% 高度低下	15%未満 末期腎不全
治療法					生活改善・食事療法・薬物療法	透析療法・ 腎移植

数値を改善する生活

食事

●減塩

最も重要なのが減塩です。高血圧はCKDの原因となり、さらに血圧が高い状態が続くことで悪化させます。また、とりすぎた塩分は糸球体の濾過機能に負担をかけるほか、尿たんぱくの増加にも関連していることがわかっています。

●減塩を成功させるポイント

- ・塩分の多い食品に注意する
練り物や加工肉などの加工食品にも注意しましょう。
- ・味付けや調味料を工夫する
だしや素材の旨み、わさびやしょうが、カレー粉など、薬味や香辛料の風味を活かしましょう。

●アルコールはほどほどに

脱水状態を引き起こしたり、血圧を上昇させたりするリスクがあります。また、1日当たり男性は2単位以上、女性は1単位以上で生活習慣病のリスクが高まると言われています。

- ビール……500ml（ロング缶1本）
- 日本酒……180ml（1合）
- 焼酎……110ml（0.6合）
- ウイスキー……60ml（ダブル1杯）
- ワイン……180ml（グラス1杯程度）



●たんぱく質、カリウムは医師に相談を

腎機能の低下が進んでいると、たんぱく質やカリウムのとりすぎが腎臓に負担をかける場合があります。やみくもに制限するのではなく、医師に相談し、指示に従うようにしましょう。

毎日の生活で取り組みたいこと

●適度な運動を習慣にする

近年の研究で、適度な運動はCKDの予防・改善に有効であることがわかってきました。ウォーキングやラジオ体操など、気軽に行うことできる運動を日々の習慣にするとよいでしょう。



運動を行うときの注意点

CKDと診断されている人は、運動を始める前に医師に相談し、どの程度の運動が可能なのかを確認する

運動中や運動後は、適切な水分補給を心がける



体調が悪いときは無理をしない

●喫煙者は直ちに禁煙

ニコチンや一酸化炭素などの有害物質は、腎臓の細い血管の血流を悪化させます。



●質の高い睡眠をとる

慢性的な睡眠不足は、自律神経やホルモンのバランスを崩し、糖尿病や高血圧といった腎機能低下の原因疾患を悪化させます。



質の高い睡眠のために

- ・就寝時間と起床時間を一定にして、規則正しい生活をおくる
- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて日光を浴びる
- ・夜寝るとき以外に布団やベッドで横にならない
- ・就寝前はスマホ等を控える
- ・就寝前の飲酒は控える



●ストレスをためない

過度のストレスは血圧や血糖値を上昇させるとともに、暴飲暴食、喫煙、睡眠不足などといった不健康な生活習慣につながりやすく、リスクを高める要因となります。