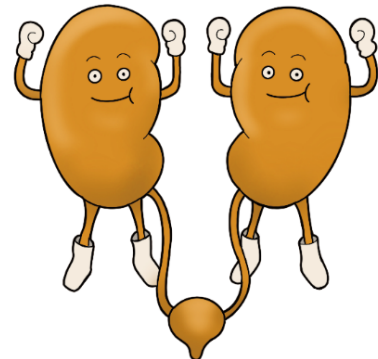


健康だより

腎臓からのSOSを見逃していませんか？

腎臓の働きが低下した状態や、尿たんぱく陽性が持続する状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。放置すると徐々に腎臓の機能低下が進み、場合によっては透析が必要になることもあります。腎臓の病気は自覚症状が乏しいため、異常を発見したら早めに適切な治療を受けることが大切です。



腎臓の働きと脳・心臓との関係

腎臓は、たくさんの毛細血管があつまり、身体にとって必要なもの、不要なものを分ける「ろ過」を行っている臓器です。血管が細いため加齢や疾病の影響を受けやすく、糖尿病や高血圧症などがあると機能低下が進行しやすい傾向があります。腎臓の血管が傷んでいる状況は、同時に全身の毛細血管も傷んでいる可能性があり、脳卒中や心臓病の危険性が高い状態としても知られています。

健診結果を見直してみましょう

① 尿たんぱく

尿たんぱくは「腎臓の血管に傷がついているサイン」で、本来、体の外へは出ていかない「たんぱく」が、尿へ漏れ出ていることを示します。1+以上の陽性判定があった場合は医療機関の受診をお勧めします。

② eGFR（イージ-177ール：推算糸球体ろ過量）

eGFRとは、血清クレアチニンの値から計算される腎臓の機能を見る指標です。値が低いほど腎臓の機能が低下していることを示し、値が60未満の場合は医療機関の受診をお勧めします。

毎年健診を受けましょう

健診を毎年受けることで異常を早期に発見することができます。健診で定期的に身体の状態を確認し、健康寿命を延ばしていきましょう。