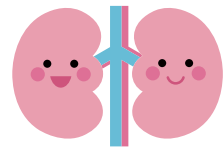


腎臓のことを知ろう

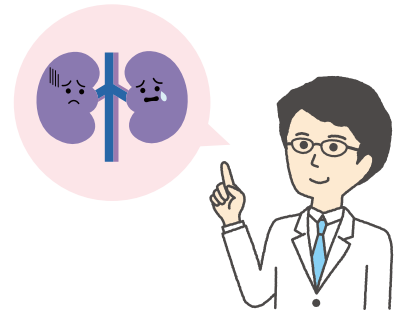
腎臓は、血液中の老廃物を取り出して尿をつくるからだの「ろ過装置」です。腎臓の病気は自覚症状がほとんどなく、気付きにくいのが特徴です。自身の腎臓の状態を知る方法、機能低下を防ぐためにできることを紹介します。



腎臓の状態を知るために、特定健康診査を受けましょう

腎臓の血管はとても細く、傷つきやすいです。高血圧や高血糖、高LDL(悪玉)コレステロール血症・低HDL(善玉)コレステロール状態を放置すると、腎機能が低下します。

しかし、腎臓の働きが低下しても「自覚症状がない」場合がほとんどです。だからこそ特定健康診査や人間ドックで、尿検査と血液検査を定期的に受けましょう。



特定健康診査の結果を見てみましょう

- ◆尿たんぱくは尿検査でわかります
本来ならば、腎臓で処理されているはずのたんぱくが尿に出ている状態です。原因を探しましょう。

尿検査	糖 (-)
	たんぱく (1+)
	潜血 (-)

1+、2+、3+
は医療機関を受診
してください



- ◆クレアチンと「eGFR」は
血液検査でわかります
腎臓がどのくらい働いているかを表す数字を「eGFR」といい、「年齢」「性別」「クレアチン」から計算します。

腎機能	尿素窒素	12.1
	クレアチン	1.1
	eGFR	56.9
	尿酸値	6

「eGFR」が60未満
の場合は医療機関を
受診してください



腎機能低下を防ぐためにできること

- ①適正体重を保ちましょう 目安：BMIが18.5以上25未満
例：身長155cmで体重60kgの人はBMIが約25
(体重)60÷(身長)1.55÷(身長)1.55≒(BMI)25
- ②減塩しましょう
目安：男性7.5g未満／1日、女性6.5g未満／1日(厚生労働省推奨)
- ③運動をしましょう
目安：1回30分以上の運動を週2回以上行う



健康な毎日を送るために1年に1回は健診を受け、生活習慣に気をつけましょう。

☎健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)