



腎機能

腎臓が障害されていないかを調べる検査です。腎機能が低下すると、老廃物を体から追い出す・体の水分量を調節する・血圧を調節する働きなどが低下し、慢性腎臓病（CKD）と言われる状態になります。

腎機能の基準値

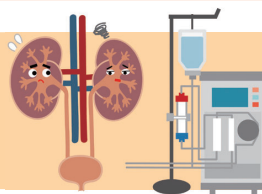
検査項目	異常なし	要注意	要受診
e-GFR	90以上	55以上90未満	55未満
尿タンパク	-	±、+	++、+++

- eGFRは糸球体が老廃物をろ過できる能力値です。
- 尿タンパクは尿に漏れ出した血液中のタンパクです。

*e-GFRは血清クレアチニン値（血液中にある老廃物の一種）と年齢と性別、体重などから計算します。

腎機能低下の要因とリスク

慢性腎臓病が進行すると、**末期腎不全**となり、**人工透析**や**腎臓移植**を受けなければならなくなります。



みつけて対策

腎機能低下が気になる人へ

運動

- 身体活動の機会増
- 目標1日8千歩

食事

- バランスの取れた食事
- 塩分を控える

嗜好

- 禁煙をする



尿酸

血液中の尿酸の量を測定し、痛風になりやすいかなどを調べる検査です。

尿酸の基準値

検査項目	異常なし	要注意	要受診
尿酸	6.0未満	6.0以上9.0未満	9.0以上

- 尿酸とはプリン体が分解され生じた老廃物です。

高尿酸値の要因とリスク

プリン体を多く含む食品の**食べ過ぎ**や**飲み過ぎ**、**運動不足**などによって、尿酸値が上昇する。

*激しい運動のしすぎも尿酸値が上昇する。

血液中に溶けきれなくなった尿酸は、トゲのある形に結晶化し、足の関節などにたまって**痛風発作**を起こす。

尿酸結晶が**腎臓にたまる**と**腎障害**、**尿路にたまる**と**尿路結石**などの原因になる。

みつけて対策

尿酸値が気になる人へ

食事

- プリン体の多いものを控える
- お酒は適量で
- 水分をしっかり摂る

レバーや干物にも注意



ストレス

- 規則正しい生活
- 良質な睡眠をとる
- ONとOFFの切換え

気分転換を

