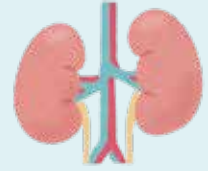




こんにちは **保健師** です



慢性腎臓病を見つけるための指標
「eGFR」を知っていますか



腎臓の働き

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として体の外に出す働きをしています。その他に、血圧の調整、血を造る作用、骨の代謝など多くの働きがあります。

eGFRとは

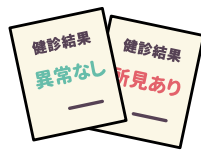
腎臓の働き具合を示す指標で、100点満点中60点以上が正常値となります。eGFRは、老廃物の1つであるクレアチニン値、年齢、性別から計算された推定値で、健康診査などの血液検査で分かります。

慢性腎臓病とは

腎臓は働きが悪くなっても初期では無症状のことが多く、気付かないまま進行していきます。腎機能の低下が長く続いた状態を「慢性腎臓病(CKD)」と言います。腎機能は加齢とともに低下し、成人の約8人に1人が慢性腎臓病に該当すると言われていています。さらに重症化すると腎不全に移行し、最終的には人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中などを発症したりするリスクが高まります。

年に1回は健診を受けましょう

慢性腎臓病は早期発見・早期治療を行うことが大切です。年に1回は健診を受けて、eGFRの値で自分の腎臓の状態を把握しましょう。



腎臓を守る生活のポイント

- 肥満を防ぐ
- 塩分を控える
- 禁煙、節酒を心掛ける
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾患がある人は治療する
- 適度に運動する



健診結果の見るべきポイント

(70代男性の健診結果の例)

検査内容		正常値	令和1年度	令和2年度	令和3年度
腎機能	血清クレアチニン	男 ~1.0mg/dl 女 ~0.7mg/dl	0.76	0.95	0.99
	eGFR	60~ml/分/1.73m ²	77.4	60.4	57.5

上の例では、健診結果の3年間の経過を見てみると、eGFRが年々下がっています。令和3年度ではeGFRが57.5で59点以下となっており、腎機能が低下している可能性があります。皆さんも健診結果が返ってきたら、気をつけて数値を見てみましょう。

ここに注目!

問 健康推進課 ☎ (920) 8611