



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 12月号 Vol.134

ワイドの健康診断の結果を見ると「腎尿路系」で「基準値外」の人が年々増加し、今年はずいに7割に達しました。他の項目と比べてダントツに多いので今回は「腎尿路系」をテーマにしました(先月の「尿路結石」にも関係しますね)。数値が気になる人はもちろんですが、少しだけ基準値がはずれている人こそ今のうちに改善をめざしましょう!

「腎尿路系」の数値を見てみよう

「腎尿路系」は「腎臓」と「尿路」のことです。「腎尿路系」に異常が生じると、尿中に存在する細胞や蛋白質・糖などが異常を示し、尿蛋白・尿潜血や・クレアチニン・eGFRなどの結果数値に現れます。まずは、自分がどの項目で異常値なのか把握しましょう。



【尿蛋白】基準値:陰性(-)

健康な時の尿には蛋白はほとんど排泄されません。腎臓病など腎臓に障害があると血液中の蛋白質が尿に漏れ出します。

尿蛋白陽性(+)に関する病気

腎臓病、その他尿路の感染症・結石・溶血性貧血など

【尿潜血】基準値:陰性(-)

膀胱から尿道までの尿路のどこかに出血があると尿中に血液が混ざり、陽性となります。

尿潜血陽性(+)に関する病気

腎臓・尿路系の炎症・結石・腫瘍・溶血性貧血など

【クレアチニン】基準値:男性 1.0 mg/dl以下/女性 0.7 mg/dl以下

クレアチンは血液中にある老廃物の一種で通常は腎臓でろ過され尿として排出されます。腎臓の機能が低下すると血液中の濃度が上昇します。



クレアチニンの異常に関する病気

高値)急性・慢性糸球体腎炎、腎不全、うっ血性心不全、肝硬変など
低値)筋ジストロフィーなどの筋肉の病気、尿崩症など

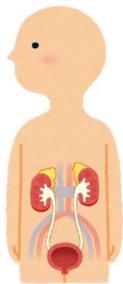
【eGFR】基準値:60 ml/分/1.73 m²以上

腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示し、値が低いほど腎臓の働きが低下しています。GFR値は腎臓病の早期発見に重要な数値です。(90以上→正常、59以下→治療を検討、15未満→透析療法を検討)

eGFR 低値に関連する病気・症状

慢性糸球体腎炎や糖尿病性腎症などの慢性腎臓病(CKD)

腎臓の働きを知ろう



■老廃物を体から排出する

腎臓は血液を濾過し、老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出してくれます。また、体に必要なものを再吸収し、体内に留める働きもしています。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物などが体に蓄積し、尿毒症になってしまうかも…!

■血圧を調整する

血圧が高いときは、塩分と水分の排出量を増加させて血圧を下げ、血圧が低いときは、塩分と水分の排出量を減少させて血圧を上げます。また、血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低いときに血圧を上げます。

■血液をつくる司令官

血液(赤血球)は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモンの刺激を受けてつくられます。腎臓の働きが悪くなると、このホルモンが出てこなくなってしまう、血液が十分につくられずに貧血になることがあります。

■体液量・イオンバランスを調整する

体内の体液量やイオンバランスを調節し、体に必要なミネラルを体内に取り込みます。腎臓が悪くなると体液量の調節がうまくいかなくなり、体のむくみにつながります。また、イオンバランスがくずれると、疲れやめまいなどの様々な不調が出てきます。

■強い骨をつくる

骨の発育には複数の臓器が関わっていますが、腎臓はカルシウムを体内に吸収する際に必要な活性型ビタミンDをつくっています。腎臓の働きが悪くなると活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されなくなって骨が弱くなる可能性があります。



新たな国民病と言われる慢性腎臓病(CKD)ってなに?

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の働きが少しずつ低下していきさまざまな腎臓病の総称であり、一つの病気の名前ではありません。

慢性腎臓病の初期症状

慢性腎臓病の初期は自覚症状がほとんどありません。知らないうちにどんどん進行し、自然治癒ができません。腎臓病で生命を落とさないためには、早期発見・早期治療が決め手となります。

慢性腎臓病を予防するには

慢性腎臓病は、生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰もがかかる可能性があります。

1. 適度な運動
2. 血糖値のコントロール
3. 血圧のコントロール
4. 健康的な食事
5. 適正体重を維持
6. 水分補給
7. 禁煙

食生活が直接、腎機能の障害に影響するのではなく、食生活の乱れが血圧や血糖値のコントロールを乱すことによって、腎機能が悪くなることが多いそうです。つまり、「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」にならないように生活することが、腎臓病を予防につながるのですね!

eGFR 値が改善した人に聞いてみた!



今年の健康診断、色んな数値が改善していたけど、何をしたの?

ラーメンをやめてパンやスープやみそ汁(コンビニ)にして、晩御飯のお米を減らしていました。あとサプリを飲んだり筋トレも少しだけやっていました。



ジムでの運動量を増やして、夜の菓子を我慢しました。あとむくみがひどかったので毎朝バナナを食べていました。



2人とも、体重が減り、脂質代謝もeGFR 値も改善していましたね!

気にしていた項目以外も数値が改善されて、身長も伸びました!笑

