

# 保健師だより

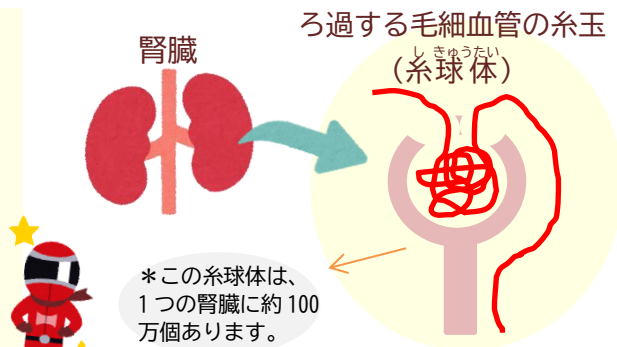


第 264 号  
2025 年 3 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

みなさんは毎年の健診結果で腎臓の状態を確認していますか？慢性腎臓病などで腎臓の働きが低下した場合、初期の自覚症状がほとんどなく気づかないうちに進行します。そのため、健診で腎臓の状態を確認することや健診結果に応じて治療や生活習慣の見直しを行うことがとても大切です。

## 腎臓は頑張り屋さん

腎臓は毛細血管が糸玉のようなかたまりになったものが集まった臓器です。血液をこの糸玉でろ過して尿を作り、体の外に出しています。1日になんと約150ℓもの血液をろ過して、必要なものだけ再吸収し最終的に約1.5ℓの尿を作っています。その他にも赤血球を作らせる、血圧の調整、骨を強くする、電解質の調整など、身体を正常に働かせるための司令塔を担っています。



※ろ過：不要なものや余分な水分を取り除くこと。

## 腎臓の状態を確認する検査項目は？

**クレアチニン(血液検査)**:筋肉の運動で発生する老廃物で、不要なものとして尿から排出されるので、この数値が高いと腎臓の働きの低下が疑われます。



**タンパク尿(尿検査)**:通常タンパクは身体に必要なものとして尿に出ることはないのですが、陽性の場合には腎臓の糸球体が傷ついて尿にタンパクがもれでていることが考えられます。タンパクが漏れ出ること自体が腎臓に負担をかけます。



**eGFR(推算糸球体ろ過量)**:クレアチニンの値から特別な式で計算する腎臓の働きを数値化した指標です。100点満点で60未満になると腎機能低下の疑いがあります。



\*eGFR 値は記載がない健診施設もあります。

▶クレアチニンの値は、筋肉量の影響を受けるため男性の方が女性より高く、運動習慣がある方も高くなる傾向があります。より正確に腎臓の状態を評価するために、近年eGFRが用いられています。

## 生活習慣病は腎臓へ負担をかけます

腎臓の働きはもともと加齢とともに血管の老化で低下しますが、**血管への負荷が増える要因(糖尿病や高血圧、脂質異常、尿酸値が高い、喫煙、肥満など)**があると進行が早まります。腎臓に関する数値だけでなく、受診を勧められている項目がある場合は、早めに医師に相談し必要な検査や治療と併せて生活習慣の見直しをしましょう。

腎臓の働きが高度に低下すると、腎臓の働きを補うために透析や腎移植が必要になるだけでなく、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気も起こりやすくなります。

**放置せず、  
早めの対処が大切です！**

毎年腎臓の状態を  
チェックしよう！

神建連国保では毎年度1回指定医療機関で、腎臓の状態を確認できるだけでなく、がん検診も含めた人間ドック並みの健診が無料で受けられます。詳しくはホームページをご覧ください！



建設連合のホームページで  
10月15日(土)10時