



いわて医療通信【腎臓を長持ちさせる】

2・腎臓の機能を知るためには

前回は、腎臓について大まかに述べさせていただきました。では、自分の腎機能を手取り早く知る方法はないのでしょうか。

それは、健康診断で血液検査と尿検査を受けることです。

血液検査で体にたまっている毒素の代表である「クレアチニン」を測定しても

らうと、年齢・性別から自分分の腎機能（推定糸球体濾過量「eGFR」）を計算で求めることができます。

クレアチニンは、筋肉を動かすためのエネルギーを使つた後に出てくる老

廃物の一つです。このクレアチニンは体にとって不要なもので、尿を通じて体の外に出ていきます。腎

臓が悪くなるとクレアチニンが体の中に溜まり、濃度が高くなります。最近の健康診断では eGFR まで自動的に計算されます。

eGFR 70 ですと腎機能は約 70%、eGFR 20 ですと約 20% だと思ってください。

また、尿検査では特に尿蛋白と尿潜血が重要で、これらが出ていることを「検尿異常」と呼びます。健

康の結果（定性）で示されますが、検尿異常のある場合に

べた「腎機能が低下する原因」の

①糖尿病や高血圧、肥満など

の生活習慣病

なくとも、eGFR 45 未満の場合には医師の診察が必要です。

②腎臓自体の病気（IgA 腎症を代表とするさまざま

な腎炎・腎症など）

③加齢

がそのまま「CKD の原因」ということになります。

次回は、透析に至らないための秘訣について述べた

いと思います。

また、腎臓専門医が所

属する日本腎臓学会によれ

ば、わが国には 1330 万

人の CKD 患者がいると

推定されます。計算上、岩

手県内では約 15 万人程度が

講師 吉川和寛

岩手医科大学
医学部内科学講座
腎・高血圧内科分野

eGFR > 90 ~ 60
正常～軽度低下

eGFR > 60 ~ 45 ~ 30
軽度～中等度低下～高度低下

eGFR > 30 ~ 15 ~
高度低下～末期腎不全