

●緊急健康特集 (全4回)●

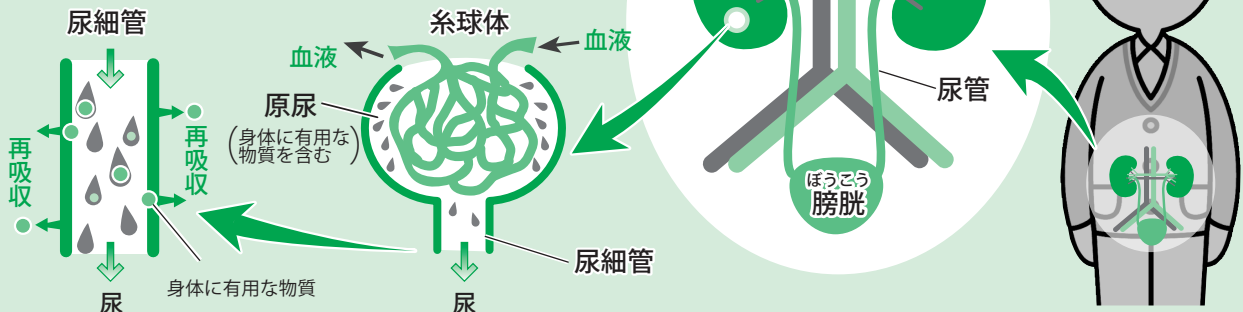
たんぱく
第2回 蛋白尿は危険のサイン

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

腎臓のはたらき

腎臓は皆さんの体を“正常な状態に保つ”働きをする大切な臓器です。

腎臓は、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あり、主に「老廃物を体から追い出す!」仕事をしています。



尿に蛋白が出る意味 ※上記イラストをご覧になりながら読み進めてください。

腎臓に流れてきた血液は、まず糸球体という繊細な器官を通り、血液中の老廃物をろ過して尿のもと(原尿)をつくります。

このうち、からだに必要な物は再び尿細管で再吸収され、調整されてから膀胱へと送られ、尿として排出されます。

通常、健康な人でも尿中にわずかに蛋白は排出されますが、1日に150mg以上持続的に排泄

されている尿を、蛋白尿と呼びます。

尿がつくられる流れの中で、腎臓の糸球体や尿細管に異常がある場合、尿に蛋白が出てきます。また、血液中の蛋白が過剰になっても出てくる場合があります。

健診の尿蛋白判定が+以上の場合、腎臓がうまく機能しておらず慢性腎臓病(CKD)の可能性があるので、検査をして詳しく調べることが必要です。

●尿蛋白検査判定 ※判定結果が±でも、許容量150mg以上の尿蛋白が出ている可能性があります。

判定結果	±	+	2+(++)	3+(+++)	4+(++++)
蛋白(mg/dl)	10~20	30	100	300	1,000
一日量推定(mg)	100~200	300	1,000	3,000	10,000

蛋白尿は慢性腎臓病(CKD)の判断材料になります

ライフステージにおける健康診断

皆さんは、いつから尿検査をしているのでしょうか?

右の表によると、私たちが腎臓の働きを「尿検査」で確認できる機会は頻繁にあります。

まず自分の検査結果をしっかり認識することが、腎臓の働きを守ることに繋がります。

今までの尿検査で、蛋白が出たことありませんか?

自分の腎臓の状態を知るためにも、見落としがないか、もう一度検査結果を確認してみましょう。



★次回
「気づきが重要!CKD対策」(人工透析体験談など)

ライフサイクル	健診対象年齢	健診名
幼 児	3歳児	3歳児健診
	幼稚園・保育園(4~6歳)	
学 童 学 生	小学校(7~12歳)	学校検尿 ※保育園は児童福祉施設最低基準による
	中学校(13~16歳)	
	高校(16~18歳)	
	大学(19~22歳)	
成 人	就 労	職域健診 妊婦健診 基本健診 特定健診 後期高齢者健診
	妊娠中	
	披扶養者(40歳~74歳)	
	勤労者と家族(40~74歳)	
	後期高齢者(75歳~)	