

腎臓からのSOSを見逃していませんか？

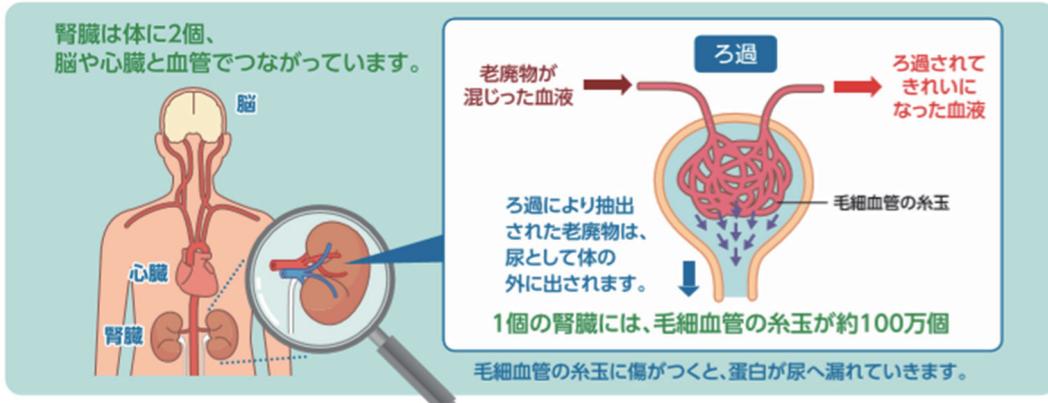


健診で尿蛋白（たんぱく）が「+」と出たけれど、どういう意味でしょう？

腎臓は毛細血管という細い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。この血管の糸玉で、老廃物のろ過をし、尿を作っています。尿蛋白（+）ということは、この血管の糸玉に傷がついて、本来身体の外には出ていかない蛋白が尿へ漏れていることを示しています。



腎臓と脳や心臓の関係、尿蛋白って？



痛くもないし、体調も悪くないから、このまま様子を見ようかな。

尿蛋白は腎臓の血管の糸玉に傷がついているサインです。同じ血液が流れる全身の血管の傷みも疑われ、脳卒中や心臓病の危険性が高まることが知られています。

腎臓の機能が低下した状態や尿蛋白（+）が持続した場合、慢性腎臓病（CKD）と診断されることがあります。CKDは症状がないため、放置してしまうと徐々に腎臓の機能が悪くなり、むくみや貧血が進み、さらに進行すると透析が必要になります。



～慢性腎臓病（CKD）の定義～

- ①尿異常、画像診断、血液検査、病理診断で腎障害の存在が明らかこと
特に0.15g/gCr以上の蛋白尿（30mg/gCr以上のアルブミン尿）の存在が重要
※アルブミン尿：アルブミンというたんぱく質の一種が尿に漏れ出ている状態
- ②GFR<60ml/分/1.73m²未満 ※GFR：腎臓の処理能力を表す
→①または②のいずれか、または両方が3か月以上持続することで診断



できるだけ長く元気に暮らしていくためにはどうしたらいいの？

早期の受診が大切です。もともと、腎臓の処理能力は、血管の老化や加齢とともに低下し、さらに血管を傷めるような病気、糖尿病や高血圧症等があるとCKDの進行が早まります。

CKDをきちんと管理すれば、脳卒中や心臓病の危険性を低め、健康寿命を長く保つことができます。



自覚症状に乏しい腎臓の病気は、健診を受け、早期にリスクを発見し、治療を受けることが大切です。町では、6月15日（土）～19日（水）に、特定健診・がん検診を実施します。詳細については町ホームページをご確認ください。まだ申し込みをされていない方は、お早めに申込みください！！