

血液検査

腎機能

クレアチニン

クレアチニンは、筋肉を動かすためのエネルギーを使った後に出る老廃物の一つです。通常の場合、血液中のクレアチニンは腎臓でろ過され、尿として体外に排出されます。しかし、腎機能が低下するとクレアチニンが尿として排出できなくなり、血液中に増加します。

高：糸球体腎炎、慢性腎臓病、脱水など

尿素窒素 (BUN)

尿素窒素は体内のたんぱく質の老廃物で、肝臓でアンモニアと二酸化炭素をもとに作られ尿として排出されます。

高：腎不全、慢性腎炎、尿毒症、消化管出血など

低：肝硬変、肝機能不全など

e-GFR

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調べます。この値が低いほど腎臓の働きが低下していることを示します。

低：急性・慢性腎不全、糸球体腎炎、腎硬化症、糖尿病腎症など

生活習慣のアドバイス

※腎機能低下の進行具合によって、食事・運動などの注意点が異なります。腎機能に異常が認められたら、早期治療で悪化を防ぐことが大切です。医療機関を受診し、必ず専門医に確認を行いましょう。

Point 1 塩分の摂取量を控える

塩分を多く摂ると、体内に水分が溜まって血液量が増え、血圧上昇やむくみにつながります。腎臓は細い血管が多く集まっているので大きな負担がかかってしまいます。



Point 2 たんぱく質を摂り過ぎないようにする

たんぱく質が消化した時にできる老廃物は、腎臓でろ過し尿として排泄します。そのため、たんぱく質を多く摂り過ぎてしまうと腎臓に大きな負担がかかってしまいます。

