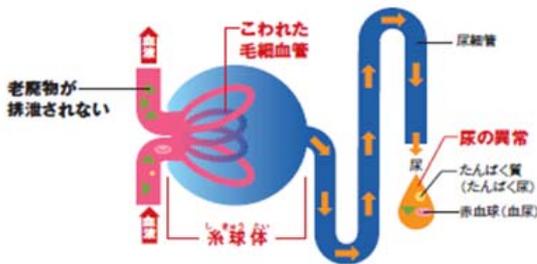


## クレアチニンってなに？

腎機能の状態を示す指標です。



腎機能の検査でよくみかける「クレアチニン」。血液検査でこのクレアチニンの値が高くなると、腎臓の働きが悪くなっているとされますが、そもそも「クレアチニン」とはなんでしょうか。

体の中では、いろいろな方法でエネルギーを蓄えています。その一つに「クレアチン」という物質を使う方法があります。「クレアチン」は主に筋肉に存在しており、エネルギーを蓄えている状態では「クレアチリン酸」という物質となっています。

エネルギーを放出した後、不要になったクレアチンが変化したものが「クレアチニン」なのです。クレアチニンは血液を介して尿から体外へ排出されます。

腎臓の働きが悪くなってくると、「クレアチニン＝老廃物の一つ」をうまく濾過できないため、血液中にたまっていくことになります。そのため、血中のクレアチニンの濃度は、腎機能を確認するために重要なのです。ちなみに、クレアチニンの正常値には男女で差がありますが、男性のほうが筋肉量は多いため、女性より若干高め設定されています。

## 月に1度の受診が、健康への第一歩です。

### お薬を何で飲むか、皆さん意識していますか？

お薬を飲むときには、水や白湯で飲むようにとよくいわれますが、皆さんはちゃんと守って飲んでますか？手元に水が無いときに別の飲み物で飲んでしまうと、飲み合わせによっては大変なことになってしまう場合があります。

例えば、血圧を下げるときに飲む降圧薬がありますが、下の中のどれかで飲むとお薬が必要以上に効きすぎて、とても危険な状態になる場合があります。さて、いったいどれでしょう？

1. コーヒー



2. グレープフルーツジュース



3. 牛乳



前回の答え：乾燥こんぶ

FROM-J研究リーダー 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。