

## 「血清クレアチニンと eGFR」

腎臓の働きを知るための検査項目です。

CKD の定義にも使われている GFR(糸球体ろ過量)という値。腎臓の働きを知るための値になります。しかし、この値を測定しようとすると複雑な検査をしなければなりません。そこで、日常診療においては、血液検査の血清クレアチニンの値からおおよその GFR の値を算出する事が出来ます。この値の事を eGFR(または推算 GFR)といいます。

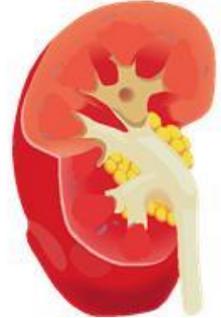
CKD 管理ノートには CKD の定義の記載については「GFR が 60mL/分/1.73m<sup>2</sup> 未満」と書いてあります。皆さんの検査や健康診断の結果によっては eGFR が計算されている場合も多いと思います。e がついているのは「血清クレアチニンから計算しました」という意味になります。

なお、この血清クレアチニンから eGFR を算出する計算式というのは、国によって違います。日本人には日本人用の計算式というのがあります。また、男女でも少し計算方法が違います。これは人種や性別によって筋肉量等の体格が違うためです。

もし、ご自身の検査結果から eGFR をお知りになりたい場合は、以下のホームページで知ることが出来ます。ご参考にしてみてください。

[http://www.jsn.or.jp/guideline/pdf/CKDguide2012\\_3.pdf](http://www.jsn.or.jp/guideline/pdf/CKDguide2012_3.pdf) (日本腎臓学会のページ) 早見表で見ることが出来ます。

<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html> (日本慢性腎臓病対策協議会(J-CKDI)) 計算ツールで正確な値が解ります。



## あなたの体のために、 月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

### 家庭菜園で野菜中心の食事に

この研究に参加始めてもう4年ぐらいたちました。体重は減ったり増えたりを繰り返していますが、食事のバランスに気を付けているので、血糖値と血圧は少し良くなったように思います。薬も前よりかは飲み忘れなくなったのかな、と思っています。

2012年には初めて、家庭菜園にトライしてみました。手間の割には、あまり量はとれなかったですけど、食卓に自分で育てた野菜が並ぶ事は何事にも代えがたい喜びです。今度はトマトに挑戦しようと思っています。量が沢山取れたら、先生と管理栄養士さんにもプレゼントしたいと思っています。

先生との関係も細く長く続けられたらとおもっています。病気生活の中にちょっとした喜びを見つけるのが少し上手くなったのが、この研究に参加してよかったことです。

これからも自分のペースで頑張りたいと思います。

※FROM-J 通信次号(46号)の配信は、4月頃を予定しております。

FROM-J研究代表者 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ヘルプデスク TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※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。

