

## 「CKD の重症度の分類が少し変更になりました」

たんぱく尿が出ていないか、確認しましょう。

今までCKDの患者さんにはeGFRという値(血清クレアチニンの結果から算出します)でCKDの状態を検査していました。ところが医学の進歩によって、CKDの分類には、eGFRに加えて、たんぱく尿の状態ともとの病気も加味した方がよいという事が解ってきました。(これをCGA分類と言います)

特に重要なのが、たんぱく尿です。たんぱく尿には定性と定量があります。定性は(-)とか(+)などで表示されます。これはみなさんになじみがあるのではないのでしょうか。定量の場合には、色々な単位で表示されることがあります。結果の見方についてはかかりつけ医の先生に相談してみてください。

また、糖尿病をお持ちの方は「アルブミン尿」という項目で検査をする場合があります。これもたんぱく尿を計る重要な指標です。是非、一度、検査の結果を見直してみましよう。



## 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

検査値がよくなりました！

静岡県 参加者 C. I 様



3月に、六ヶ月に1度の定期検査(血液、尿)を受けましたところ、嬉しい事に前回より一段と良くなっていると言う先生のお話でした。たんぱく尿もほとんど出ていないし、コレステロール、その他すべて今のところ問題ないという事でした。最初我が家では四人家族という事もあり、食事のメニューも自分だけ特別メニューを作るという事は当然無理なので、管理栄養士の先生の言われた事は全部守らなくても何分の1でもいいから実行できれば、と常に自分なりに頭の中に刻んで食事を取るようにいたしました。

それと同時に朝7時から約1時間のウォーキングを5年続けています。また、食事は子供の頃から常にお腹いっぱい食べる癖がついていたので、極力腹八分にするように心がけてきました。FROM-Jに参加させて頂き3年6ヶ月、食生活が今までと全く変わったことに自分なりにびっくり致しました。

最後にかかりつけ医の先生を始め、管理栄養士の先生、FROM-J研究の皆様にご心より感謝しております。今後とも何卒指導の程よろしく願いいたします。

※FROM-J 通信次号(43号)の配信は、11月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)

※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。