

## 「どうすれば腎臓病を発見できるの？」

血液検査と尿検査で、腎臓の状態が分かります。

腎臓の状態を知るための検査は、一般的なもので2種類あります。

その1つは尿検査です。この中にもいくつか種類がありますが、最も早く簡単に結果が分かるのが、試験紙を使った蛋白尿の検査です。腎臓は、血液中の不要なものをろ過して尿として体外に出す働きがあり、このろ過フィルターの目が粗くなったり破れたりすると、尿中に蛋白がもれてきます。

2つ目は血液検査です。腎臓は血液から不要なものを取り除く働きを担っていますので、血液中に老廃物が残っていれば腎臓がきちんと働いていないことが分かる訳です。このため、血液検査で血液中のクレアチニン(老廃物)の濃度を測定し、老廃物のたまり具合の指標にすると同時に、糸球体ろ過値(GFR)の計算に使用します。

またいずれの検査も、みなさんの生活環境や習慣、その時の体調などによって多少の誤差が生じることがあるため、精密に調べる場合にはエコーなどの画像で診断するものや、腎臓の組織を実際にとって、顕微鏡で調べるものなどもあります。

現在はさまざまな検査で症状を調べることは可能ですが、まずは毎月かかりつけ医を受診し、今のご自身の正確な症状を把握することがとても大切だといえるでしょう。

### CKD(慢性腎臓病)の定義

以下の項目の両方またはどちらかが**3か月**以上続くとCKDと診断されます。

① たんぱく尿が出ている(腎臓の障害がみられる)

→ 尿検査で分かります

または

② GFRが**60mL/分/1.73m<sup>2</sup>**未満

→ 血液検査で分かります

日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」2007より引用、改変

## 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

### 岡山県栄養ケア・ステーション

#### 岡山県栄養ケア・ステーション担当



岡山県では“生活・食事指導”を岡山市・倉敷市在住の病院、管理栄養士養成大学、栄養ケア・ステーション事務局の管理栄養士14名で担当しています。

参加していただいている51名の患者さんたちは、倉敷市医師会の11医院にかかっておられる方々です。“生活・食事指導”を担当させていただくにあたり、指導日確定のために、事務局のメンバーから、お電話やメール、ファックスなどでご連絡をさせていただいております。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力のほどよろしくお願いたします。

皆さん、長い間の習慣を変えることは大変かと思いますが、担当栄養士と一緒に問題点を見つけて、これからCKDの進行をくいとめるように頑張っていきましょう！写真は、晴れの国岡山の観光地「後樂園と岡山城」です。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 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。