

尿検査

気にしていますか？



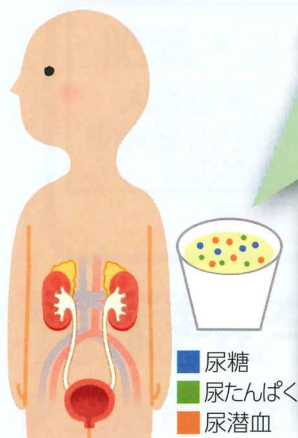
尿検査って、大事な検査の1つです。受けっぱなしにしていますか？

▶尿検査でなにがわかるの？

尿検査は、**慢性腎臓病**の発見のためにとっても重要な検査です。国民病とも呼ばれている糖尿病や高血圧などの生活習慣病を基礎疾患に持っている人は、その合併症で**“腎臓”**が傷みやすくなります。

これらは、生活習慣を改善することでコントロールでき、慢性腎臓病の進行を抑えることができると考えられています。普段受けている尿検査に注目して、これらの病気の予防・早期発見をしませんか？

▶尿検査でわかること



尿糖

血液中にぶどう糖の濃度が高くなると尿中にぶどう糖がもれ出ます。結果、糖尿病が疑われます。
※尿糖は血糖値が高くならないと出ないので、糖尿病が進行している可能性があります。
・糖尿病 など

尿たんぱく

たんぱくは通常、尿中には排泄されません。しかし、腎臓に異常がある場合などは、尿たんぱくが出る場合があります。
・糖尿病性腎症
・ネフローゼ症候群
・糸球体腎炎 など

尿潜血

尿の通り道となる、腎臓や尿管、膀胱などからの出血の可能性があります。女性であれば、婦人科系の疾患が潜んでいる可能性もあります。
・尿路結石・尿路感染症
・腎疾患・婦人科系疾患

※尿検査は、朝一番の尿で、排尿の最初と最後の尿は捨て、中間の尿を採りましょう。

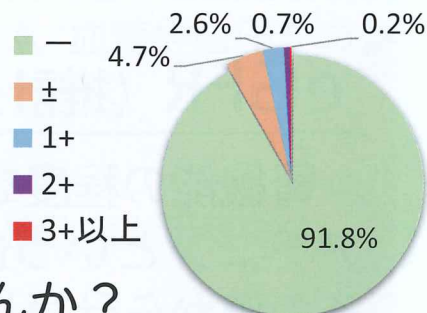
▶尿たんぱくは“±”から要注意！早期に対応することで腎臓を守ることができます。

八代市でも、特定健診を受けていただいた40～74歳の8.2% (692名)の方が尿たんぱくが±以上でした

H29年八代市国保特定健診結果より

尿たんぱく	—	±	1+	2+	3+以上
人数	7,732人	393人	222人	63人	14人
割合	91.8%	4.7%	2.6%	0.7%	0.2%

▼尿たんぱく所見



▶過去に尿たんぱくが出たことはありませんか？

学校や、職場の健康診断で尿たんぱくが出ていたことはありませんか？
今までに尿たんぱくが出たことがある方は、定期的な健診（尿検査）で腎臓の状態を確認しましょう。妊娠経験のある女性であれば、妊娠中や産後の尿検査を母子健康手帳で確認してください。



生活習慣病予防通信
すらすらと！

2018年12月1日号
発行
八代市健康推進課
TEL 32-7200

新たな国民病ともいわれている

慢性腎臓病 (CKD: chronic kidney disease) とは

慢性に経過するすべての腎臓病を慢性腎臓病 (CKD) といいます。成人の約8人に1人がCKDと推計されており、生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深い病気です。

腎機能が低下すると

- ・体に不要なものが排泄されない (尿毒症)
- ・貧血になりやすい
- ・骨がもろくなる (骨粗しょう症)
- ・血圧が上がる (腎性高血圧)

※最悪の場合、人工透析になる可能性も。



CKDかどうかは、尿たんぱくとeGFRで判断されます

1. 腎障害を示す所見があること
 - ・検尿 (たんぱく尿、血尿) 異常 (特に尿たんぱくが重要)
2. 腎機能 (GFR) が60未満

※ 1 または 2 のどちらかが3か月以上持続すること。

eGFR (推計糸球体ろ過量) とは

腎機能の程度を表す数値です。クレアチンという血液中の物質を測定し、その値から計算します。健康な若い人の腎機能を100として、今は何%になっているかを知ることができます。

クレアチンは、八代市国保の特定健診の項目には必ず入っており、結果表にはeGFRも記載されています。



慢性腎臓病(CKD)になる原因は？

高血糖

現在、新たに透析導入となる**最大の原因は“糖尿病性腎症”**です。糖尿病になって10数年たって発症することが多く、糖尿病性腎症初期には微量アルブミン尿がみられます。初期に発見されると、治療効果が高く、腎機能が元に戻る可能性があるといわれているので、尿アルブミン検査は糖尿病の人にとってはとても重要な検査です。

HbA1c（糖化ヘモグロビン）6.0%以上の方は要注意

高血圧

腎臓には、0.005mmの血管がまゆ状に固まった“糸球体”が両腎に200万個あるといわれています。この細い血管に高い血圧がかかると、固くなり、“腎硬化症”を招く可能性があります。

収縮期血圧130 mm Hg以上または拡張期血圧80 mm Hg以上の方は要注意

肥満・メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態です。内臓脂肪からは、様々な物質が放出されますが、その物質が腎臓を傷めることになります。

腹囲男性85cm以上/女性90cm以上またはBMI 25以上の方は要注意

腎臓を守るために

▶生活習慣を見直しましょう

肥満や高血糖、高血圧、脂質異常症は腎臓を傷める大きな原因となります。また、塩分やアルコールの摂りすぎ、野菜不足、運動不足、睡眠不足、ストレス、たばこなども腎臓を傷める原因となります。

▶生活習慣病がある方は、治療をしましょう

慢性腎臓病のおよそ60%は、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病が原因です。腎臓を守るためにも、継続した治療を受け、血糖や血圧をコントロールしましょう。

▶定期的に健診を受けましょう

慢性腎臓病は、自覚症状が少ないため、早期発見・早期治療が重要です。1年に1回は、健診を受けましょう。



慢性腎臓病は、悪くなると元に戻りにくい病気とされていますが、生活習慣を改善し、血糖や血圧をコントロールすることで悪化のスピードを遅らせることができます。まずは健診を受けて、自分の体の状態を知りましょう。