

# かがやきだより vol.4

## 腎臓の働きはどうしたらわかるの？ 自分の健診結果を見てみましょう

### 「尿蛋白」

蛋白質は、体にとって必要な栄養素なので、尿として排泄することはありません。

しかし、腎臓が傷んでいると尿の中に漏れ出てきてしまいます。

健診では尿中の蛋白質を検査して腎臓の状態を確認しています。

基準値：(-)

### 「クレアチニン」

クレアチンは筋肉を動かす時に必要な物質の老廃物の1つです。

腎臓が正常に働いていれば、尿として体の外に排泄されます。血液中のクレアチニンが多いのは、腎機能に障害があると考えられています。

基準値：男性 1.29 以下  
女性 1.19 以下

### 「eGFR」

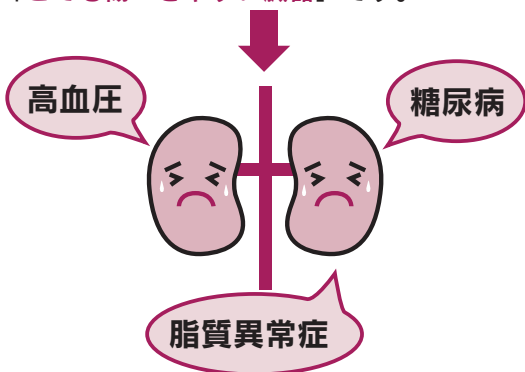
eGFR 値とは、腎臓がどれくらい尿をつくれるか示す値です。クレアチニンの数値と年齢、性別をもとに推算されます。

このeGFR値を用いることで、自覚症状に乏しい慢性腎臓病の早期発見が可能と考えられています。

基準値：60 以上  
(70 歳以上の方は 40 以上)

これらの検査項目で、基準値からはずれていた方は一度、医師や保健師等に相談してみましょう。

腎臓は髪の毛よりも細い血管の集まりなので「とても傷つきやすい臓器」です。



腎臓を守るために、血管を傷つける原因である高血圧・脂質異常・高血糖を予防し血管を傷つけないようにしましょう。

高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防・改善のために保健師・管理栄養士による日常生活についての個別相談も行っています。健診の結果で気になることがありましたらいつでもご相談ください。

■問い合わせ■ 健康推進課 ☎ 54-7121

### 常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外  
■ 救急車

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

