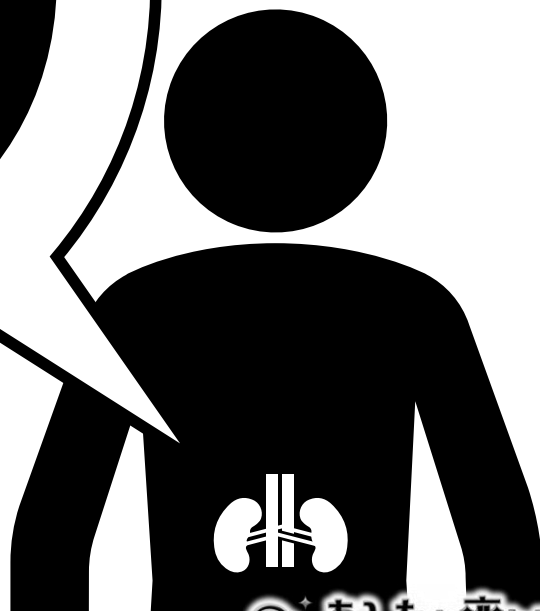
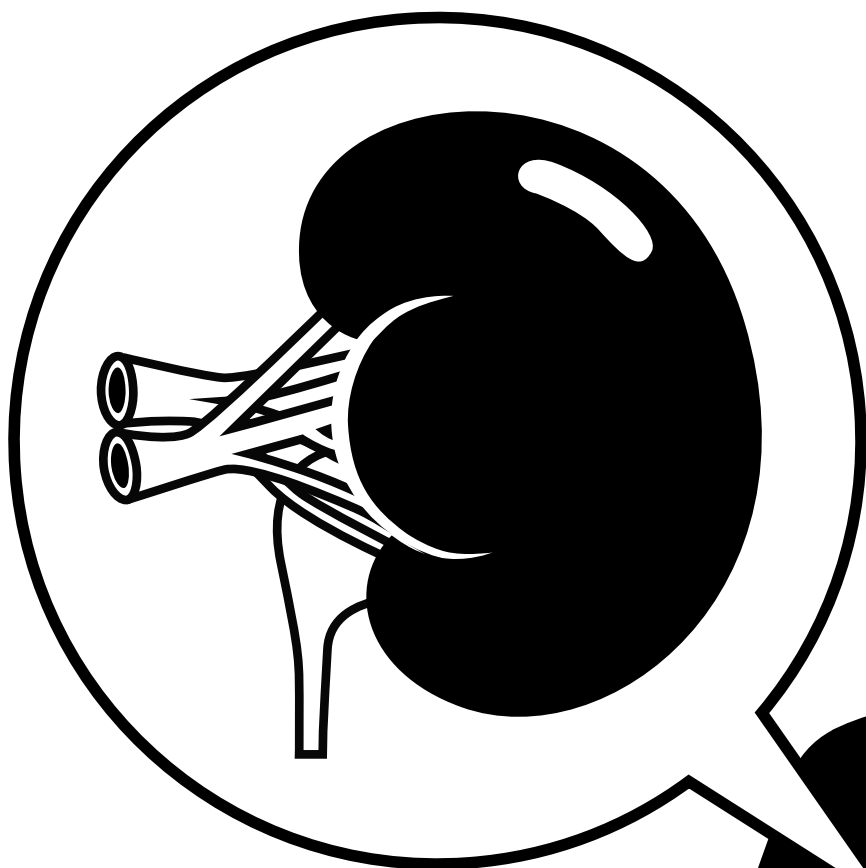


腎臓

取扱説明書

品番: YFTS-046

保管用



2023年7月13日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

寿命を左右する臓器!?

腎臓ケア & 最新情報



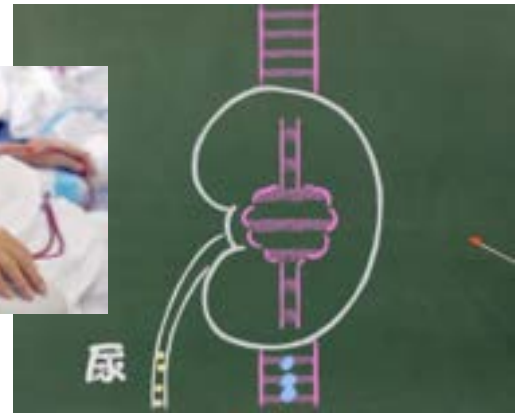
近年、腎臓のコンディションが寿命や健康に大きく関わっていることがわかってきました。
このトリセツでは腎臓病の中で最も患者数の多い、**慢性腎臓病 (CKD)**の対策ポイントをお伝えします。

そもそも腎臓ってどんな臓器?

腎臓の主な役割は血液の**老廃物や毒素**をこし取って**尿**を作ること。

腎臓が壊れると**人工透析**が必要になります。

週3回、1回4、5時間かけて血液をろ過しなければなりません。



腎臓の機能低下が他の臓器にも影響する!



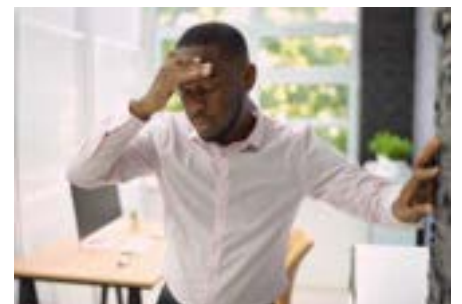
近年は、人工透析が必要なほど腎臓が悪化していなくても、**わずかな機能低下が心疾患や脳卒中、認知症のリスク**になることがわかってきました。

慢性的に腎機能が低下している慢性腎臓病の場合、

心疾患や**脳卒中**になるリスクが**約3倍**

認知症になるリスクが**1.7~2.6倍**

になると言われています。



夏に注意！意外なリスク&対策

Point ▶ 脱水で腎臓病に!?

腎機能を悪化させる主な原因は「**糖尿病**」「**高血圧**」「**肥満**」「**喫煙**」これらに加えて、新たにわかってきたのが**脱水**による腎機能の低下です。

脱水＝腎臓の酸欠

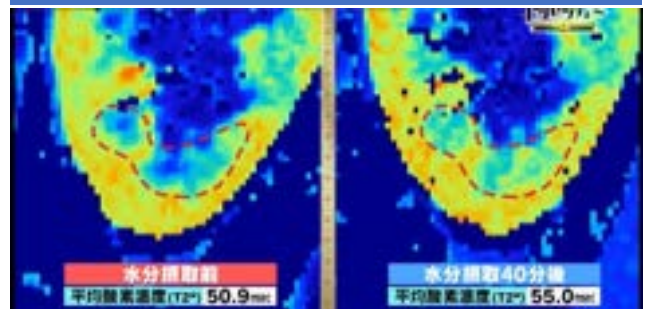
実は、腎臓は血液をろ過して尿を作るときに、大量の酸素を消費するため**酸欠になりやすい臓器**。

脱水状態になると腎臓に流れる**血流量が低下**。すると血液から運ばれる**酸素量も減少**してしまいます。

ひどい脱水状態が続くことで組織が壊れて**ろ過機能が低下**してしまうのです。



MRIで比較した腎臓の酸素濃度



糸球体(しきゅうたい)

血管をろ過する
フィルターの役割をする。
一つの腎臓に100万個ある。



世界各国で報告される脱水の影響！

中央アメリカに位置するエルサルバドルでは、**腎臓病を患う事例が数多く報告されています**。患者の多くが農業従事者など**暑い環境で働く人**たち。研究が進められる中で大きな原因の一つが**脱水**だと考えられており、対策も進められているのです。



日本でも**夏は特に脱水に注意**。慢性腎臓病患者の中には夏に腎機能（eGFR）が急激に低下し、それがきっかけで腎機能の低下が進んでしまう症例が報告されています。



夏は血圧が低下し、腎臓の血流量が低下しやすい。のどの渇きを感じにくくなっている高齢者や、高血圧の治療をしている人は積極的な水分補給を！

腎臓専門医 今井圓裕さん

腎臓をいたわる！ 水分摂取のポイント

Point① 腎臓からのSOSはのどの渇き！



のどの渇きを感じたとき、すでに体は脱水状態になっている可能性が高い。のどの渇きを感じたら放っておかず必ず水分摂取を。

お茶など糖分の含まれていない飲み物もOK！
(アルコールは×)

Point② 特に注意したいのはこんな人！

- 慢性腎臓病の人
- 高齢者
- 水分摂取の習慣がない人
- 熱中症のリスクがある人

慢性腎臓病の診療ガイドラインによると軽度から中程度の慢性腎臓病の人の水分摂取量の目安は1日に1～1.5Lとされている。



川崎医科大学 教授
柏原直樹さん

健康な人が水分摂取によってどの程度腎機能の低下を予防できるかはまだわかっていないが、長期的な目で見ると水分摂取を習慣づけることは重要

水分摂取の制限が必要な人

以下の人たちは水分摂取の制限が必要な場合があります。必ずかかりつけ医に相談してください。

- 腎臓病がかなり進行している人
- ネフローゼ症候群という腎臓病の人
- 心臓病 肝硬変
など医師から水分制限の指導を受けている人



腎機能低下にいち早く気づく方法

Point ▶ 血液検査で腎機能を見える化！

腎臓ケア2つ目のポイントは腎機能の低下にいち早く気づいて対策すること。ところが、腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状が悪化しても自覚症状がほとんどありません。そこで、健康診断表から自分の腎機能を知るための方法をご紹介します。

eGFRを知ろう！

項目名	測定値	単位
中性脂肪	118	mg/dl
HDLコレステロール	72	mg/dl
LDLコレステロール	100	mg/dl
空腹時血糖	82	mg/dl
AST	19	U/L
ALT	24	U/L
γ-GTP	24	U/L
クレアチニン	0.84	mg/dl
eGFR	90.2	ml/分/1.73m ²
尿酸	7.0	mg/dl

腎機能を知るために役立つのが血液検査の「**eGFR（推定糸球体ろ過量）**」の項目。血液をろ過する糸球体の機能が何%残っているかを示す目安。

eGFRは、血液検査でわかります。もしも項目が血液検査の結果になくても「**クレアチニン値**」と「**年齢**」からでも割り出せます。

γ-GTP	24	U/L
クレアチニン	0.84	mg/dl
eGFR	90.2	ml/分/1.73m ²
尿酸	7.0	mg/dl

※クレアチニンは40歳から74歳が対象の特定健診の推奨項目です。

クレアチニン値を用いたeGFR早見表はP.7~8へ

尿検査も大切に！



検査項目の「**尿タンパク**」もeGFRとあわせて大事な検査項目の一つ。
腎臓病かどうかを知るための検査基準はP.6に！

eGFRで 腎機能の低下に気づくポイント

Point ▶ 長い目で推移をチェック!

eGFRは50代、60代から1年でおおよそ**0.8~1.0低下**します。
それよりも早く低下している場合は、

腎機能が悪化している可能性あり。

eGFRを利用した好事例

熊本市

熊本市は2009年からいち早く慢性腎臓病対策を実施。
健康診断などで腎機能を調べるときeGFRを出すようにしています。
eGFRや尿検査の結果が悪ければ、かかりつけ医が腎臓の専門医へ紹介する仕組みを作り
新規透析患者増加を抑えているのです。

岐阜県

岐阜県ではeGFRの推移をグラフで「見える化」して患者さんと共有する取り組みを2022年から開始。
腎機能の変化が一目でわかることで、患者さんの意識が変わり、
自発的に生活習慣を改善しようとする人が増えてきているといいます。



腎臓病 検査と治療まとめ

Point① まずはセルフチェック

以下の項目にあてはまる人はまずはかかりつけ医に相談。
診察の結果、腎臓病と診断されたら、腎臓の専門医を紹介してもらい、かかりつけ医と腎臓の専門医が連携して治療を行います。

- eGFRの値が44以下（60歳未満の人は59以下）の人
- 尿タンパクが+、もしくは2年連続±の人



Point② 大事なものは基礎疾患の治療

医師の指導のもと正しく薬を服用し、糖尿病や高血圧などの治療を行います。

また、運動や食事など生活習慣の改善も非常に有効です。

これらの対策をすることで、腎機能の低下が一因だと言われている心疾患・脳卒中・認知症などの予防にもつながると考えられます。

こちらもオススメ



糖尿病や高血圧などのセルフケアや、腎臓病の詳しい情報はNHK健康チャンネルでも公開しています。ご利用ください。

NHK健康チャンネルHP
<https://www.nhk.or.jp/kenko/>

eGFR早見表

見方は次のページへ

出典:日本腎臓学会
 ※18歳以上にのみ適用可能です。
 小児には使用できません。

女性

血清 Cr (mg/dl)	年齢													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.60	106.1	99.5	94.5	90.4	87.0	84.1	81.6	79.4	77.4	75.7	74.1	72.6	71.3	70.0
0.70	89.6	84.1	79.8	76.3	73.5	71.0	68.9	67.1	65.4	63.9	62.6	61.3	60.2	59.2
0.80	77.5	72.7	68.9	66.0	63.5	61.4	59.5	57.9	56.5	55.2	54.1	53.0	52.0	51.1
0.90	68.1	63.9	60.6	58.0	55.8	54.0	52.3	50.9	49.7	48.6	47.5	46.6	45.7	45.0
1.00	60.7	56.9	54.0	51.7	49.7	48.1	46.6	45.4	44.3	43.3	42.4	41.5	40.8	40.1
1.10	54.7	51.3	48.7	46.6	44.8	43.3	42.0	40.9	39.9	39.0	38.2	37.4	36.7	36.1
1.20	49.7	46.6	44.2	42.3	40.7	39.4	38.2	37.2	36.3	35.4	34.7	34.0	33.4	32.8
1.30	45.5	42.7	40.5	38.8	37.3	36.1	35.0	34.1	33.2	32.5	31.8	31.2	30.6	30.1
1.40	42.0	39.4	37.4	35.8	34.4	33.3	32.3	31.4	30.6	29.9	29.3	28.7	28.2	27.7
1.50	38.9	36.5	34.7	33.2	31.9	30.9	29.9	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.2	25.7
1.60	36.3	34.0	32.3	30.9	29.7	28.8	27.9	27.1	26.5	25.9	25.3	24.8	24.4	24.0
1.70	34.0	31.9	30.2	28.9	27.8	26.9	26.1	25.4	24.8	24.2	23.7	23.2	22.8	22.4
1.80	31.9	29.9	28.4	27.2	26.1	25.3	24.5	23.9	23.3	22.7	22.3	21.8	21.4	21.1
1.90	30.1	28.2	26.8	25.6	24.6	23.8	23.1	22.5	21.9	21.4	21.0	20.6	20.2	19.8
2.00	28.4	26.7	25.3	24.2	23.3	22.5	21.9	21.3	20.7	20.3	19.8	19.5	19.1	18.8
2.10	26.9	25.3	24.0	23.0	22.1	21.4	20.7	20.2	19.7	19.2	18.8	18.4	18.1	17.8
2.20	25.6	24.0	22.8	21.8	21.0	20.3	19.7	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.2	16.9
2.30	24.4	22.9	21.7	20.8	20.0	19.3	18.8	18.2	17.8	17.4	17.0	16.7	16.4	16.1
2.40	23.3	21.8	20.7	19.8	19.1	18.5	17.9	17.4	17.0	16.6	16.3	15.9	15.6	15.4
2.50	22.3	20.9	19.8	19.0	18.3	17.6	17.1	16.7	16.2	15.9	15.5	15.2	15.0	14.7
2.60	21.3	20.0	19.0	18.2	17.5	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.6	14.3	14.1
2.70	20.5	19.2	18.2	17.4	16.8	16.2	15.7	15.3	14.9	14.6	14.3	14.0	13.8	13.5
2.80	19.7	18.5	17.5	16.8	16.1	15.6	15.1	14.7	14.4	14.0	13.7	13.5	13.2	13.0
2.90	18.9	17.8	16.9	16.1	15.5	15.0	14.6	14.2	13.8	13.5	13.2	13.0	12.7	12.5
3.00	18.2	17.1	16.2	15.5	15.0	14.5	14.0	13.6	13.3	13.0	12.7	12.5	12.3	12.0
3.10	17.6	16.5	15.7	15.0	14.4	13.9	13.5	13.2	12.8	12.5	12.3	12.0	11.8	11.6
3.20	17.0	15.9	15.1	14.5	13.9	13.5	13.1	12.7	12.4	12.1	11.9	11.6	11.4	11.2
3.30	16.4	15.4	14.6	14.0	13.5	13.0	12.6	12.3	12.0	11.7	11.5	11.2	11.0	10.9
3.40	15.9	14.9	14.2	13.5	13.0	12.6	12.2	11.9	11.6	11.3	11.1	10.9	10.7	10.5
3.50	15.4	14.5	13.7	13.1	12.6	12.2	11.8	11.5	11.2	11.0	10.8	10.5	10.4	10.2
3.60	14.9	14.0	13.3	12.7	12.2	11.8	11.5	11.2	10.9	10.7	10.4	10.2	10.0	9.9
3.70	14.5	13.6	12.9	12.4	11.9	11.5	11.1	10.8	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.6
3.80	14.1	13.2	12.5	12.0	11.5	11.2	10.8	10.5	10.3	10.0	9.8	9.6	9.5	9.3
3.90	13.7	12.8	12.2	11.7	11.2	10.8	10.5	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
4.00	13.3	12.5	11.9	11.3	10.9	10.6	10.2	10.0	9.7	9.5	9.3	9.1	8.9	8.8

男性

血清 Cr (mg/dl)	年齢													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.60	143.6	134.7	127.8	122.3	117.7	113.8	110.4	107.4	104.8	102.4	100.2	98.3	96.5	94.8
0.70	121.3	113.8	108.0	103.3	99.4	96.1	93.3	90.7	88.5	86.5	84.7	83.0	81.5	80.1
0.80	104.8	98.3	93.3	89.3	85.9	83.1	80.6	78.4	76.5	74.7	73.2	71.7	70.4	69.2
0.90	92.1	86.4	82.0	78.5	75.5	73.0	70.8	68.9	67.2	65.7	64.3	63.1	61.9	60.8
1.00	82.1	77.0	73.1	69.9	67.3	65.1	63.1	61.4	59.9	58.5	57.3	56.2	55.2	54.2
1.10	74.0	69.4	65.9	63.0	60.6	58.6	56.9	55.3	54.0	52.7	51.6	50.6	49.7	48.8
1.20	67.3	63.1	59.9	57.3	55.1	53.3	51.7	50.3	49.1	48.0	46.9	46.0	45.2	44.4
1.30	61.6	57.8	54.9	52.5	50.5	48.8	47.4	46.1	45.0	43.9	43.0	42.2	41.4	40.7
1.40	56.8	53.3	50.6	48.4	46.6	45.0	43.7	42.5	41.5	40.5	39.7	38.9	38.2	37.5
1.50	52.7	49.4	46.9	44.9	43.2	41.8	40.5	39.4	38.4	37.6	36.8	36.1	35.4	34.8
1.60	49.1	46.1	43.7	41.8	40.2	38.9	37.7	36.7	35.8	35.0	34.3	33.6	33.0	32.4
1.70	46.0	43.1	40.9	39.1	37.7	36.4	35.3	34.4	33.5	32.8	32.1	31.4	30.9	30.3
1.80	43.2	40.5	38.4	36.8	35.4	34.2	33.2	32.3	31.5	30.8	30.1	29.5	29.0	28.5
1.90	40.7	38.2	36.2	34.6	33.3	32.2	31.3	30.4	29.7	29.0	28.4	27.8	27.3	26.9
2.00	38.5	36.1	34.2	32.8	31.5	30.5	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.3	25.8	25.4
2.10	36.5	34.2	32.5	31.1	29.9	28.9	28.0	27.3	26.6	26.0	25.5	25.0	24.5	24.1
2.20	34.7	32.5	30.9	29.5	28.4	27.5	26.6	25.9	25.3	24.7	24.2	23.7	23.3	22.9
2.30	33.0	31.0	29.4	28.1	27.1	26.2	25.4	24.7	24.1	23.5	23.0	22.6	22.2	21.8
2.40	31.5	29.6	28.0	26.8	25.8	25.0	24.2	23.6	23.0	22.5	22.0	21.6	21.2	20.8
2.50	30.1	28.3	26.8	25.7	24.7	23.9	23.2	22.5	22.0	21.5	21.0	20.6	20.2	19.9
2.60	28.9	27.1	25.7	24.6	23.7	22.9	22.2	21.6	21.1	20.6	20.2	19.8	19.4	19.1
2.70	27.7	26.0	24.7	23.6	22.7	21.9	21.3	20.7	20.2	19.8	19.3	19.0	18.6	18.3
2.80	26.6	25.0	23.7	22.7	21.8	21.1	20.5	19.9	19.4	19.0	18.6	18.2	17.9	17.6
2.90	25.6	24.0	22.8	21.8	21.0	20.3	19.7	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.2	16.9
3.00	24.7	23.2	22.0	21.0	20.2	19.6	19.0	18.5	18.0	17.6	17.2	16.9	16.6	16.3
3.10	23.8	22.3	21.2	20.3	19.5	18.9	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.3	16.0	15.7
3.20	23.0	21.6	20.5	19.6	18.9	18.2	17.7	17.2	16.8	16.4	16.1	15.7	15.5	15.2
3.30	22.2	20.9	19.8	18.9	18.2	17.6	17.1	16.6	16.2	15.9	15.5	15.2	14.9	14.7
3.40	21.5	20.2	19.2	18.3	17.6	17.1	16.5	16.1	15.7	15.3	15.0	14.7	14.5	14.2
3.50	20.9	19.6	18.6	17.8	17.1	16.5	16.0	15.6	15.2	14.9	14.6	14.3	14.0	13.8
3.60	20.2	19.0	18.0	17.2	16.6	16.0	15.5	15.1	14.8	14.4	14.1	13.8	13.6	13.3
3.70	19.6	18.4	17.5	16.7	16.1	15.5	15.1	14.7	14.3	14.0	13.7	13.4	13.2	13.0
3.80	19.1	17.9	17.0	16.2	15.6	15.1	14.7	14.3	13.9	13.6	13.3	13.0	12.8	12.6
3.90	18.5	17.4	16.5	15.8	15.2	14.7	14.2	13.9	13.5	13.2	12.9	12.7	12.4	12.2
4.00	18.0	16.9	16.0	15.3	14.8	14.3	13.9	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.1	11.9

単位 (ml / 分 / 1.73 m²)

早見表の見方

女性・40歳・0.61mg/dlの場合

クレアチニン値

血清 Cr (mg/dl)
0.60
0.70
0.80
0.90
1.00
1.10
1.20

0.61mg/dl ▶

年齢	
40	45
87.0	84.1
73.5	71.0
63.5	61.4
55.8	54.0

eGFRは 73.5~87.0

年齢とクレアチニン値がそれぞれぴったりでない場合は
間の線と交わった線 (もしくは点) と隣り合うマスの
最小値と最大値の間。

男性・36歳・0.77mg/dlの場合

クレアチニン値

血清 Cr (mg/dl)
0.60
0.70
0.80
0.90
1.00
1.10
1.20

0.77mg/dl ▶

36歳	
35	40
122.3	117.7
103.3	99.4
89.3	85.9
78.5	75.5
69.9	67.3

eGFRは 85.9~103.3

60%以上	正常。
59~45%	加齢で起こる低下。60歳未満でこの範囲の場合はかかりつけ医へ。
44~30%	他の臓器にも影響し始める。かかりつけ医へ。
29~15%	貧血やむくみなどの自覚症状が出始める。かかりつけ医へ。
15%未満	人工透析や腎移植などが必要。かかりつけ医へ。

保ショー書

品名 腎臓のトリセツ (YFTS-046)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

足立梨花

保ショーいただけますか？

C ... ちょーぜつ

K ... ケイカイ

D ... 脱水に!!!

健康だと思ってる人も

水をたくさん飲もうっ!

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 腎臓のトリセツ (YFTS-046)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

チャンカワイ

保ショーいただけますか？

サブキョウじゃない！

腎臓 想いは

カラダ 想い！！

あしたが変わるトリセツショー

