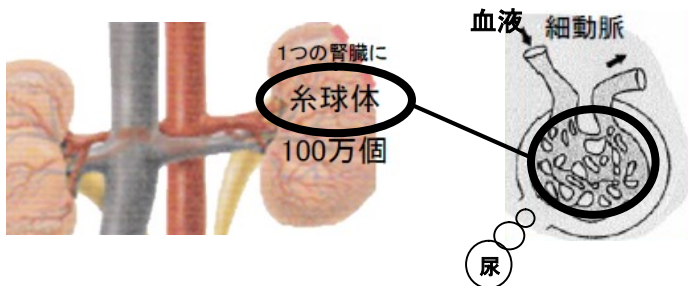


国保特定健診ニュース

～腎臓について知ろう～

令和4年度版
千曲市健康推進課



成人の腎臓は、長さ約10cm、幅約5cm、重さ約100gの臓器で、背中側に左右1対(2個)存在します。一つの腎臓の中に毛細血管で形成された糸球体が100万個存在しています。(左図)。

腎臓は尿をつくる臓器ということで有名ですが、その腎臓には毎日1700Lもの血液が循環し糸球体でろ過されていることはあまり知られていません。

その他にも腎臓は下記のような重要な仕事をしています。

腎

血液の浄化

体液の調整

血圧を調整する

血を造る

健康な骨を維持する

腎臓が傷み働きが1/3以下になると、夜間尿が増える、むくみ、呼吸困難・息切れ、めまい・貧血、動悸、悪心・おう吐などの症状が出てきます。

特定健診は腎機能を知るチャンス！

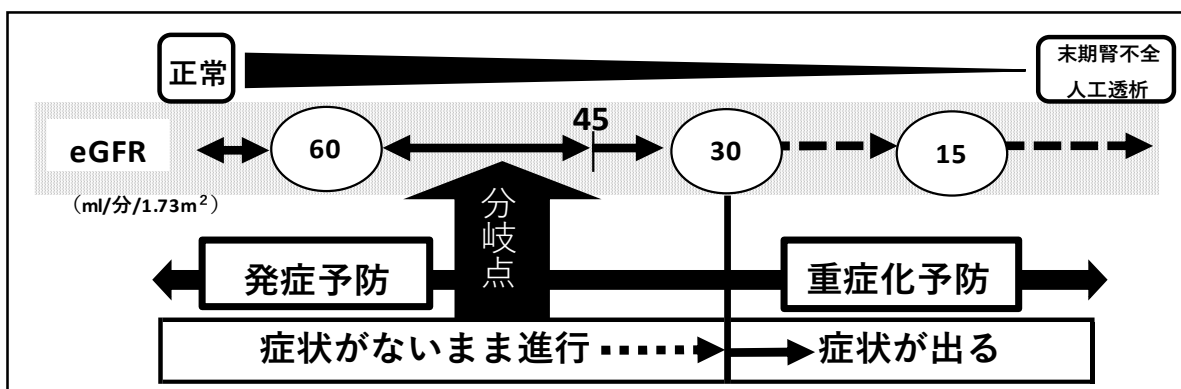
○尿検査でわかること

尿たんぱくで腎機能がどの位維持されているかが分かります。尿たんぱくが尿中に出ていない状態が正常です。尿中のたんぱく質が多いと腎臓が炎症を起こし、さらに傷つく可能性があります。千曲市ではより正確に腎機能がわかる尿たんぱく定量検査を追加で実施しています。

○血液検査でわかること

クレアチニン値を検査することで腎機能(eGFR※)がわかります。eGFRは不要なものを捨てるために、腎臓が何%くらい働いているかをみる項目です。eGFR45~60が良くなるか悪くなるかの分岐点です。

※eGFR=腎臓の糸球体ろ過量

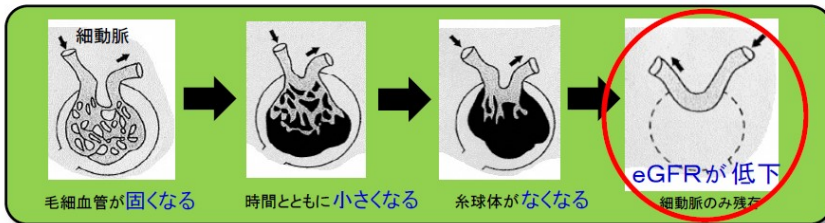


特定健診で eGFR の値を知り、自分の腎臓の状態を確認しましょう！

腎臓を傷めないために、 血圧のコントロールが重要とされています。

高血圧が続くと・・・

腎臓の毛細血管には通常の5倍の圧力で血液が流れ込んでいます。高血圧が続くと毛細血管は硬くなり、小さくなり、いずれ無くなってしまいます。毛細血管が無くなると、血液のろ過や浄化がされず、尿が生成されなかつたり体に毒素が蓄積します。この状態が続き、腎臓の働きが悪くなると腎移植や血液透析、腹膜透析といった治療が必要になります。



ろ過や浄化がされず、尿が生成されなかつたり体に毒素が蓄積します。この状態が続き、腎臓の働きが悪くなると腎移植や血液透析、腹膜透析といった治療が必要になります。

血圧管理のために家庭血圧を測いましょう

血圧は1日を通して常に変動しています。朝起きるときに急上昇し、活動する日中は高く夜になるにつれて下降し、睡眠中は更に下降します。正常な人でも1日を通して50 mm Hgの変動があります。また、高血圧にも以下のようなタイプがあります。

① 正常血圧	② 白衣高血圧	③ 仮面高血圧	④ 持続高血圧
家庭、外来血圧ともに正常	家庭血圧は正常なのに、 外来血圧は高血圧になるタイプ	外来血圧は正常なのに、 家庭血圧では高血圧になるタイプ。	外来血圧、家庭血圧ともに高い状態
高血圧遺伝を有する方は 血圧測定をお続けください。	すぐに治療する必要はありませんが、 白衣高血圧の約1/3は、 将来本当の高血圧になりやすい。	治療が必要です	治療が必要です

「測るたびに血圧は変わるから。」「健診や病院では高くても家では正常値だから。」と血圧が高くても気にしていない人もいるかもしれませんが、1回の測定では判断できません。家庭血圧を測定し、ふだんの血圧の状態を正確に知ることによって脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐことにつながります。

正しい血圧の測り方

① 血圧計の選び方



参考) 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドラインより

② 測定のタイミング (1日2回)

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

腎臓を守るために特定健診を受けましょう