

みなさん、こんにちは。桜が咲きだんだんと暖かくなってきました。ですが、まだまだ寒暖の差が激しいので体調管理には充分気を付けましょう。また花粉が飛散する季節ですので、花粉症対策にも充分気をつけて下さい。過日、検査についての講話がありましたのでご案内いたします。

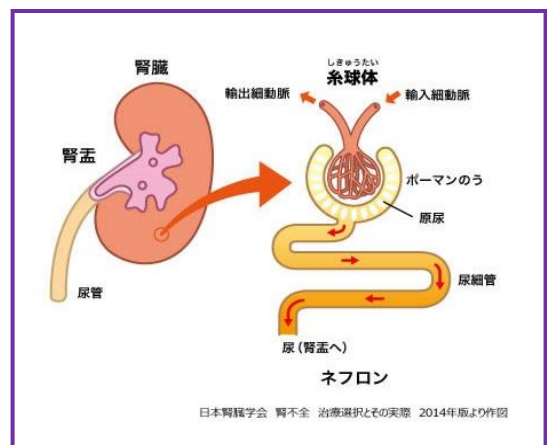
◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、病院やクリニックで検査の時に困ったことはありませんか？今回は、臨床検査技師による「腎臓と検査について」の内容についてご案内したいと思います。検査によって病気を知る良い機会になるよう参考にいただければと思います。



★腎臓は、どのような働きをしているのですか？

腎臓は血液の中の老廃物や水分を除き、尿として体の外に出す働きをしています。腎臓の中の糸球体では、血管の細胞がフィルターの働きをして水分や老廃物を取り除いています。このフィルターの働きが悪くなるのが慢性腎臓病です。



★慢性腎臓病(CKD)って、どんな病気ですか？

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の働きの度合いによって、病気の進み方の程度を知り、今まで見過ごされていた軽い腎臓病も含め、その治療や対策を考える新しい病気のとらえ方です。

★慢性腎臓病(CKD)は、どのように調べるのですか？

尿検査では、「尿たんぱく」など本来出てはいけないものが出ているかどうかを調べます。また、血液検査では、腎臓で老廃物がうまく取り除かれているかどうか「糸球体濾過量」を調べます。尿検査と血液検査のどちらか、または両方が3ヶ月以上続く場合、慢性腎臓病と判断されます。

慢性腎臓病(CKD)

- ・尿たんぱくなどの腎障害
- ・糸球体濾過量が60%未満

いずれか、または両方が
3ヶ月以上続く



★慢性腎臓病(CKD)は、どのように進むのですか？

「尿たんぱく」や「糸球体濾過量」を調べて、どの程度腎臓が悪くなっているのかを6つのステージ・段階に分けています。検査結果をこの分類にあてはめることで、自覚症状など、本人が体の不調を感じるようになる前に、慢性腎臓病を見つけ、治療ができるようになります。

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (GFR≥90)	25~35	過剰な摂取をしない	3 ≤ <6	制限なし
ステージ2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ3a (GFR 45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		≤2,000
ステージ4 (GFR 15~29)		0.6~0.8		≤1,500
ステージ5 (GFR<15) 5D (透析療法中)		かかりつけの病院などにご相談ください。		

注) エネルギーや栄養素は、適正量を設定するために、合併する疾患（糖尿病、肥満など）のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。

注) 体重は基本的に標準体重 (BMI=22) を用いる。[標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22]

注) BW = body weight (標準体重)

「慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版 表1 日本腎臓学会編/東京医科学社」より一部

★慢性腎臓病(CKD)と生活習慣病の関連

慢性腎臓病(CKD)は、心臓や高血圧症など血管に問題がある病気や、糖尿病など生活習慣病と呼ばれている病気の原因となっています。これらの病気は互いに関連し合っていて、その悪循環から心筋梗塞や脳卒中という命にかかわる病気の危険性が高まります。

★慢性腎臓病(CKD)は、どうやって治療するのですか？

慢性腎臓病(CKD)は、早いうちに気がつき、適切に治療を行えば、その進み方を止めることも、治すこともできる病気です。治療には薬による治療と、患者さん自身が日常生活を管理するセルフケアと呼ばれるものが重要です。

慢性腎臓病の治療

- 薬による治療
- 生活管理（セルフケア）
食事・運動



★慢性腎臓病(CKD)になって気をつけることは、どんなことですか？

日常生活では、食事の管理と適切な運動をとることが重要です。

食事では、塩分を控えめにします。

肥満は、血圧上昇や尿たんぱく量の増加につながるため、食事制限と適度な運動で標準体重をめざしましょう。

標準体重の求め方

- 女性
身長 (m) × 身長 (m) × 2.1
- 男性
身長 (m) × 身長 (m) × 2.2

★ 検査結果の見方

尿検査

南大牟田クリニック
南大牟田病院
検診用

ID No. 提出医
氏名 採取日
生年月日
所属

外観	色調	濁度
	混濁	2019/03/28
測定年月日	患者番号	01-0003
検査番号	S.G (比重)	1.020
尿蛋白	尿糖	0.5
尿蛋白	尿糖	1+ 70
ケトン体	潜血	-
ウロビリノーゲン	ビリルビン	1+
亜硝酸塩	亜硝酸塩	-
白血球反応	白血球反応	3+

半定量の単位は、mg/dℓ

沈渣	赤血球	白血球	扁平上皮	移行上皮	硝子円柱	顆粒円柱	細菌	酵母様真菌	粘液糸
4151	HPF	HPF	HPF	HPF					
4152 染色あり									

アルブミン	クレアチニン	A/C	判定
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/g	30未満
4563	4288		(-)

KCL 検査レポート

病院名 5341 南大牟田クリニック

受付No. 5370 報告日 19/02/08
採取日 19/02/07 担当医 澤田
受付日 19/02/07 病棟
カルテNo. 性別 女性
名前 前 様
備考 其 才

検査項目	基準値	H/L	検査成績	検査項目	基準値	H/L	検査成績
総蛋白	6.7~8.3		6.8	白血球数	3500~9200		5500
アルブミン	4.0~5.0			赤血球数	370~490		389
全蛋白	67.9~71.5			ヘモグロビン	11.5~15.5		12.4
α1グロブリン	1.7~3.3			ヘマトクリット	35.0~45.0		37.9
α2グロブリン	5.3~10.1			M C V	84~98		97
βグロブリン	6.6~11.3			M C H	28~34		32
γグロブリン	10.7~20.1			M C H C	31~36		33
☆				M C H C	10.0~40.0		22.8
A/G比	1.30~2.40			網状赤血球数	5~20		
総ビリルビン	0.3~1.2		0.3	Blast			
直接ビリルビン	0.0~0.4			Prom			
AST(GOT)※2	13~33		22	Myel			
ALT(GPT)	6~30		13	Meta			
LD(LDH)※2	119~229		201	NEUTR	42~74		
CK(CPK)	45~163		91	stab	3~6		
ALP	115~359		175	seg	45~55		
LAP	30~80			Eosin	1~5		
γ-GT(γ-GTP)	10~47		28	Baso	0~1		
コリチラゼ	214~466		308	Mono	4~7		
総胆汁酸	10.0以下			Lymph	25~45		
アミラーゼ	42~132		66	異型Lym			
尿アミラーゼ	65~650			異常Lym			
コレステロール	128~219			好中球数			
HDLコレステロール	40~96		82	好酸球数	30~370		
LDLコレステロール	80~139	H	149				
中性脂肪※1	30~149	H	206	CRP(定量)	(-)0.30以下		
L/H比			1.8	CRP(定性)	(-)		
尿酸	150~260			ASO	166以下		
尿酸飽和	8.0~22.0		17.8	リウマチ反応	15以下		
クレアチニン	0.40~0.70		0.67				
eGFR			69	アンモニア※3	30~86		
eGFRステージ			G2				
尿酸	2.3~7.0		5.5				
ナトリウム	135~145		140				
電解質	99~109		103				
カリウム※2	3.6~4.9		4.0				
カルシウム	8.7~10.3		9.1				
無機リン※2	2.5~4.7						
マグネシウム	1.8~2.4						
血糖	43~172		81				
TIBC	251~398						
UIBC	137~325						
糖化血球	7.0~11.0	H	15.3				
HbA1c(NGSP)	4.6~6.2		5.6				

コメント 乳ビ (2+)



尿検査 - 半年・1年に1回が目安

【尿蛋白】

(-) OK

(±) ~ (+) 様子見る

(2+) ~ たんぱくが出ている

*尿蛋白の異常が3ヶ月以上続くと
慢性腎臓病

血液検査【クレアチニン】

クレアチンはおしっこでしか体外に出ていかないので、検査値が高いと腎臓の働きが弱いということになります。

検査結果の説明で分からないこと、気になることがあれば、
遠慮せずに主治医に相談しましょう

かかりつけ医、かかりつけ薬局をつくり、
定期的な検査をして、病気の早期発見に努めて、
住み慣れた地域で
楽しい生活を続けましょう。

● 「つばきの会」の総会が行われました。(3月14日)

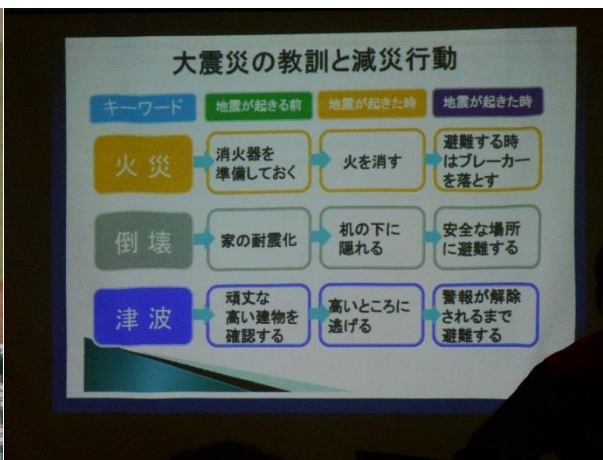
総会后、食事会がありました。管理栄養士が提供したメニューと食事会の様子です。



※食事会の様子の写真は個人情報に配慮して撮影しています

●地域交流施設で、防災教室・消火器訓練が行われました。(3月20日)

大牟田消防本部予防課の職員の方から地域の高齢者向けの訓練の様子です。



※教室・訓練の様子の写真は個人情報に配慮して撮影しています

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「便秘について（うんこの話）」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>