

# 若者も注意したい 腎機能の低下

# 尿蛋白は定期健康診断の必須項目

腎機能を調べる検査項目である尿蛋白は定期健康診断必須項目です（安衛則第44条）。

尿酸の量を調べる検査項目である尿酸値は必須項目ではありませんが、必須項目の採血で検査が可能なので、検査項目として取り入れている企業もあります。

どちらも軽度の悪化では自覚症状が乏しいので放置しがちですが、重症化すると日常生活の変化を余儀なくされます。日常生活に注意して、セルフケアが可能な項目です。

まずは尿蛋白、次に尿酸値について、検査の基準値からセルフケアまで確認していきましょう。

# 定期健康診断が変更

有所見率が増加傾向にあることなどの背景から  
定期健康診断などの診断項目の取扱いが平成30年4月より  
以下のように変更になりました

尿検査（尿蛋白）のみ

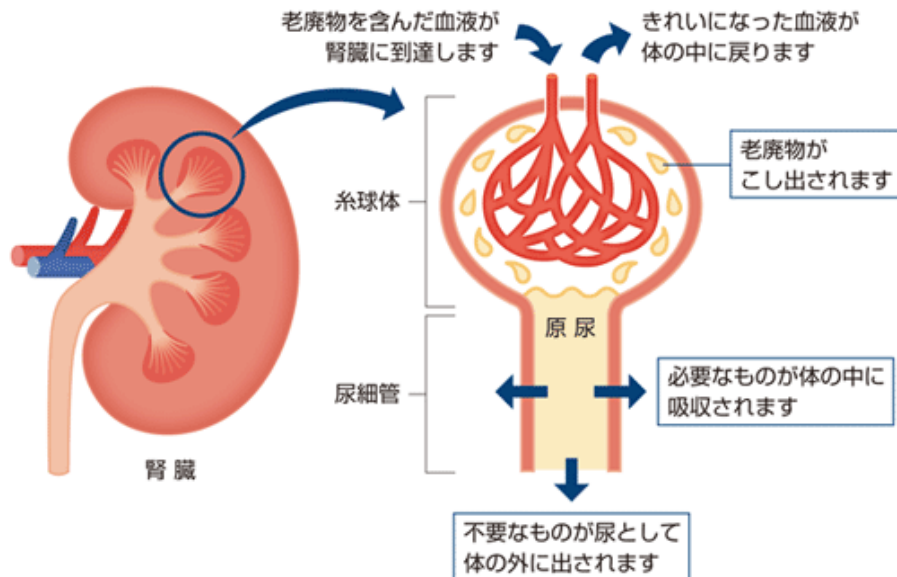


医師が必要と認めた場合には、  
「血清クレアチニン検査」の追加が望まれます  
血液検査に用いた検体と同一検体等を利用して実施  
することが望ましいとされています。

# 尿蛋白は尿検査で調べる

腎臓の機能を調べる検査 基準値（－）陰性

（＋）陽性を示す→尿をろ過する糸球体が傷つき、尿中に本来漏れないたんぱく質が漏れ出している。激しい運動・ストレス・便秘・高熱を伴う疾患や妊娠などで高値を示すこともあります。



腎臓の主なはたらき

- ・ 尿をつくる
- ・ 血圧を調節する
- ・ 血液（赤血球）をつくるのに必要なホルモンを出す

# なぜ腎機能が低下するのか

## 日常生活における負担

食生活において腎臓に負担をかける主なものは、**たんぱく質**と**塩分**です。  
たんぱく質は燃えると、尿素窒素や**尿酸**などの体に有害な物質になります。  
腎臓はその**有害物質の処理をする役割**を担っています。  
塩分が血液中に増えると排出しようとはたらくため、たんぱく質や塩分の摂りすぎは負担を大きくします。

## 疾患によるもの

糖尿病や高血圧など、血管に負担をかける疾患は腎臓に悪影響を及ぼします。  
腎臓には、多量の血液が流れ込んでいるため血液や血管の影響を受けやすいのです。

腎臓のはたらきが悪くなる

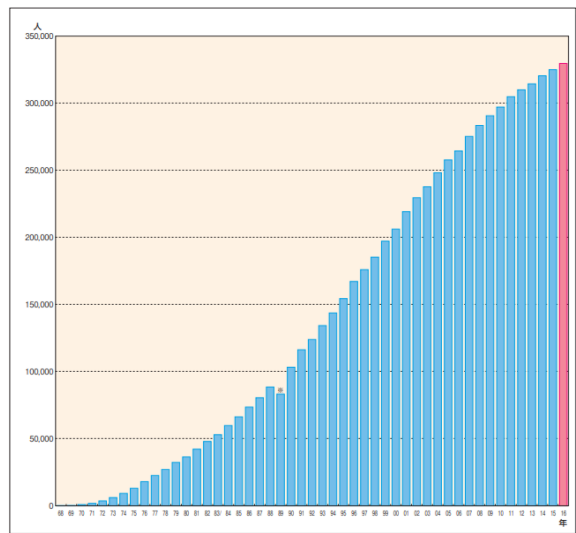
余分な塩分と水分の排泄ができなくなる

腎機能が正常の10-15%以下になると、透析などの腎機能を代行する治療が必要になります。

血圧が上がると腎臓への負担が増える

血液量が増加し血圧が上がる

# 透析患者は右肩上がりの増加傾向



慢性透析療法を受けている患者総数は2016年で329,609人（前年比+4,623人） ※1989年の患者数の減少は、アンケート回答率が例外的に低かったことによる影響

透析を導入すると生活や仕事を変化させる必要があることがあります  
（週に数回の定期的通院など）

出典：一般社団法人日本透析医学会  
統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現状」

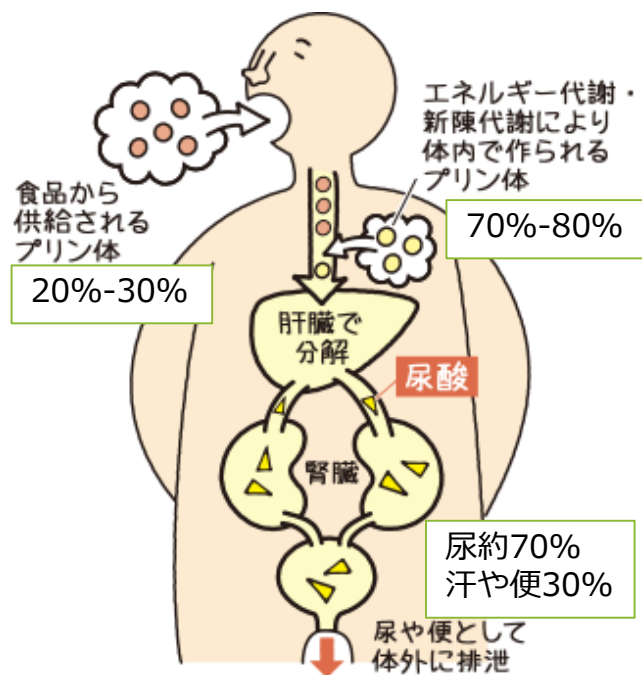
こうなる前に日常生活習慣を見直しましょう

## セルフケア

腎臓に負担をかけるたんぱく質や塩分の摂り過ぎに注意をしましょう。

また、高血圧や糖尿病の持病がある方、検査値が高い方は放置せずに内服等できちんとコントロールしましょう。

# 尿酸値が増えすぎるとどうなるのか



体内で増えすぎて関節液に溶け込んだ尿酸は結晶になり軟骨の表面や関節包の内側に付着し蓄積する  
**この段階では自覚症状はありません**

↓  
痛風関節炎（痛風発作）

くり返すと…

↓  
痛風結節（関節の変形）

尿酸の原料はプリン体  
肝臓で分解されて尿酸が作られる

**基準値** 男女ともに7.0mg/dLまで

こうなる前に日常生活習慣を見直しましょう

# 尿酸値を下げるためのセルフケア（食事）

## 積極的に摂取したい食材

尿酸を溶かしやすくなる食材やプリン体が少ない食材

ひじき・わかめ・こんぶなど  
海藻類



ほうれん草・にんじん  
ごぼう・さつまいも



豆腐・かまぼこ・さつまいも



## 摂取を控えたい食材

尿酸を溶かしにくくする食材やプリン体が多い食材

レバー（鶏・豚・牛）



あじ・さんま・いわしなど  
干物類



かつお・かつおぶし



アルコール類

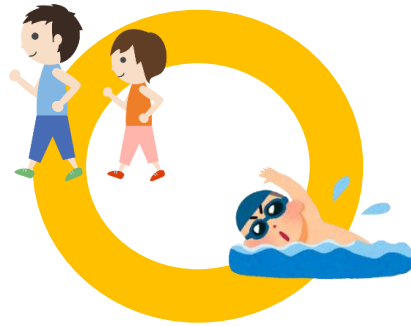


# 尿酸値を下げるためのセルフケア (運動・水分摂取)

## 運動

筋トレなどの無酸素運動は新陳代謝を高めプリン体の体内生成を促します。

**ウォーキング**や**水泳**などの有酸素運動がおすすめです。



## 水分摂取

尿量を増やすと尿酸がスムーズに排泄されます。

起床時、毎食事時、運動・飲酒時、入浴時、就寝前などのタイミングで、**1日2Lを目安**に水を飲むとよいでしょう。



- 水、麦茶、緑茶、ウーロン茶**
- ×→ソフトドリンクやアルコール  
(尿酸値を上げてしまうことがある)  
    コーヒー、紅茶  
(水分を過剰に排出してしまう)

# 痛風発作が起きてしまったら

痛風の症状は、痛み始めてから2時間前後がピーク！  
患部を冷やして安静にしましょう



起こりやすい部位



夜中から明け方に起こりやすい

やってはいけないこと

患部を温める  
マッサージなどで揉みほぐす  
入浴などで血行を促進させる  
飲酒



### 担当保健師のひとこと

腎臓疾患や痛風は高齢者や中年の病気というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、20歳代、30歳代の予備軍は年々増加傾向にあります

痛風に関しては、男女比では圧倒的に男性が多くなっており、遺伝的要素・環境要因・生活習慣などが深く関係しています。

どちらも早期は自覚症状に乏しいので健康診断の結果を確認して、必要に応じてセルフケアをとりいれてみてください

## 保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・健康診断の事後措置について
- ・アンガーマネジメント
- ・睡眠から考える長時間労働
- ・VDT症候群予防について...など

健康経営に最適なセミナーを  
保健師がリーズナブルに実施いたします！

## 無料セミナー毎月開催中！

詳しくは特設サイトへ！

<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索