

自分でできる腎機能チェック



ご自身の検査結果を書き込み、基準値と比べてみましょう。

検査日： 年 月 日

検査項目	特徴	基準値*1	あなたの検査結果
尿素窒素 (BUN)	たんぱく質の燃えカス。たんぱく質の摂り過ぎやエネルギー不足などの場合に値が高くなる。	8 ~ 20mg/dl	mg/dl
クレアチニン (Cr)	筋肉中のたんぱく質の老廃物。腎臓のみで排泄される。腎機能の低下とともに値が高くなる。(筋肉量が多い人は値が高くなるので注意)	男性：0.65 ~ 1.07mg/dl 女性：0.46 ~ 0.79mg/dl	mg/dl
eGFR	腎機能を評価する指標。血清クレアチニンから求められる。腎機能の低下とともに値が低くなる。	60 以上：他に腎臓病を疑わせる所見がなければ、注意しながら経過観察 60 未満：CKD と診断できる	
尿酸 (UA)	プリン体が分解されて生じる老廃物。尿酸が腎臓内に蓄積すると腎機能が低下し値が高くなる。	男性：3.7 ~ 7.8mg/dl 女性：2.6 ~ 5.5mg/dl	mg/dl
カリウム値 (K)	腎機能が低下すると血液中にカリウムが溜まるため、値が高くなる。	3.6 ~ 4.8mmol/l	mmol/l
リン値 (P)	腎機能が低下すると血液中にリンが溜まるため値が高くなる。骨の代謝に深く関わっており、骨がもろくなる。	2.7 ~ 4.6mg/dl	mg/dl
アルブミン値 (Alb)	生命維持に必要なたんぱく質の一種で、栄養状態を示す指標。(低栄養状態かどうかを確認することができる)	4.1 ~ 5.1g/dl	g/dl
ヘモグロビン A1c (HbA1c)	血液中の赤血球に含まれる赤い色素。酸素を全身に運搬するヘモグロビンが糖化したもので、糖尿病では高値となる。貧血になると、この値も低下傾向を示す。	6.0% 未満**2	%
血圧	動脈硬化の進行や塩分過多で高値となり、腎機能の低下に拍車をかける。	75歳未満 収縮期血圧：130mmHg 未満*3 拡張期血圧：80mmHg 未満 75歳以上 収縮期血圧：150mmHg 未満*3 拡張期血圧：90mmHg 未満	収縮期 拡張期 mmHg

*1 日本臨床検査医学会「臨床検査のガイドライン JSLM2018」より抜粋
*2 「糖尿病治療ガイド 2018-2019」血糖コントロール目標（血糖正常化を目指す際の目標）より抜粋
*3 エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン 2018（日本腎臓学会編）より抜粋

eGFRから腎機能の状態がわかります。

CKD ステージ (症期)	ステージ G1	ステージ G2	ステージ G3a	ステージ G3b	ステージ G4	ステージ G5
eGFR	≥ 90	60 ~ 89	45 ~ 59	30 ~ 44	15 ~ 29	< 15
腎機能	正常または機能過剰	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全
症状	・味覚（甘味、塩味）鈍麻はあっても気付かず、自覚症状がない場合が多い			・血圧が上がる ・貧血になる ・夜間に何度もトイレに行く		・疲れやすくなる ・むくみが出る
治療法	食事療法、薬物療法、生活改善					・透析療法 ・腎臓移植

※参考：エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン 2018（日本腎臓学会編）

食事療法を始める前に！

あなたの1日の食事摂取目安量を担当の医師・栄養士に確認しましょう

身長	m ×	m × 22 = 標準体重	kg
●エネルギー		kcal	●たんぱく質
●カリウム		mg	●リン
●食塩相当量		g	