

尿たんぱくは

出るべからず、網目に引っかかるべし

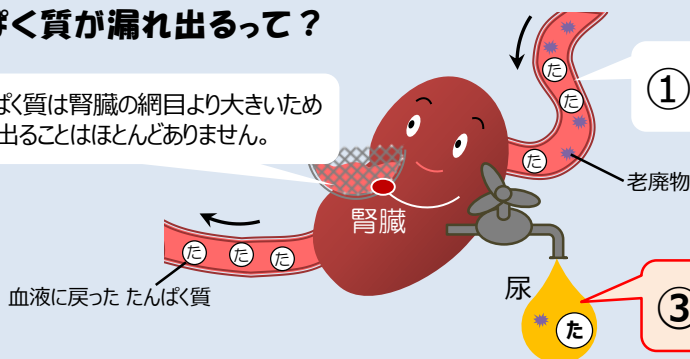
●たんぱく質は尿に出ちゃいけない?! それは腎機能低下のサイン…

尿たんぱくは“血液中のたんぱく質が尿中に漏れ出てきたもの”です。通常はたんぱく質は尿中にはほとんど出てきませんが、漏れ出たということは、腎機能が低下している可能性があります。

尿にたんぱく質が漏れ出るって?

② たんぱく質は腎臓の網目より大きいので尿に出ることはほとんどありません。

① 血液中の老廃物を尿で排泄するため、血液は一旦全て腎臓を通過します。



③ ところが、**腎機能に異常が起こると**尿中にたんぱく質が検出されます。

ろ過機能(網目)に…

異常なし



異常あり



尿から出るたんぱく質が増える

	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
尿たんぱく	(-)	(±)	(+)	(++) 以上

日本人間ドック学会判定区分(2018年4月1日改定)より

内臓脂肪が蓄積している腹部肥満では腎機能が低下しやすく、さらに血圧、血糖、脂質の基準範囲を超えていると、そうでない人と比べて**2倍以上慢性腎臓病**になりやすいことがわかっています。慢性腎臓病とは腎機能が慢性的に低下している状態のことです。

【慢性腎臓病予防※に効果的な生活習慣】

- ◆ 食事の量は腹八分目にする
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 減塩 → 1日の食塩摂取量の目標値は、男性8g未満、女性7g未満
- ◆ 節酒する
- ◆ 禁煙する
- ◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。

同じよ!
するべきことは他の
生活習慣病予防と

