

第11話 血清クレアチニン・eGFRって何者？

しばうら はるみ
画：芝浦 晴海

通常、尿から排泄されるから基準範囲におさまってるの

《特定健診の血清クレアチニンの基準範囲》

血清クレアチニン	男性	1.00mg/dL以下
	女性	0.70mg/dL以下

血清クレアチニンはたんぱく質が分解・代謝されてできた老廃物！

ちなみに尿たんぱく以外に血清クレアチニンとeGFRも腎機能の検査項目よ！

??

腎機能が低下して老廃物が尿から排泄できなくなると透析治療が必要になるの

それは怖いね

おいこくろよー！

腎臓

eGFRは一分間にどれくらい尿を作れるかを血清クレアチニンなどの数値から推算する値

《特定健診のeGFRの基準範囲》

eGFR	60ml/min/1.73m ² 以上
------	--------------------------------

尿たんぱくの検査結果と併せて評価するものよ

わたしたち…社長がいなくなったら困ります…

スン…

慢性腎臓病の人はそうでない人と比べて透析治療が必要な状態に十倍以上なりやすいのよ

皆のためにも自分のためにもなっ

お給料あげてくれそう

うんうん

梅しいけどボクよりモチやうかも

社長やせたらイケメンかも♡

おははは

すまんすまん！気をつけることは皆と一緒に、だろ？

減塩

BMI25未満

酒運動

腹八分目

ニヤーン

血清

クレアチニン・eGFR は

腎機能の評価指標!!

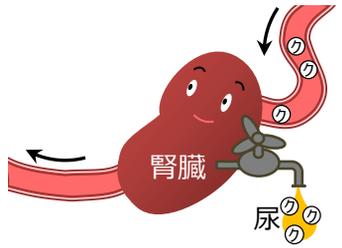
● あなたの腎機能は低下していない？ 腎機能の評価してみよう

血清クレアチンは“たんぱく質が分解・代謝されてできた老廃物”です。通常は尿とともに排泄されますが、腎機能が低下すると排泄できず血液中に増えてきます。

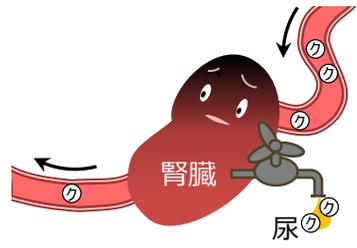
血清クレアチニンの排泄ができず、血中濃度が上がるって？

(mg/dL)

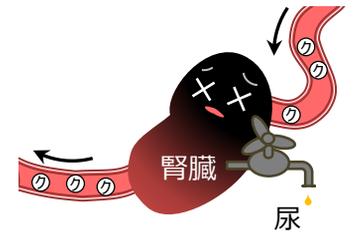
	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
男性	1.00以下	1.01~1.09	1.10~1.29	1.30以上
女性	0.70以下	0.71~0.79	0.80~0.99	1.00以上



〈腎臓の機能は正常〉
クレアチンは尿とともに排泄される



〈腎臓の機能がやや低下〉
クレアチンの排泄が低下し、血中濃度が上昇し始める



〈腎臓の機能が大きく低下〉
クレアチンの排泄ができず、血中濃度上昇

※ 筋肉量に比例するため、基準範囲は男性の方がやや高めになります。 日本人間ドック学会判定区分(2018年4月1日改定)より

▶▶▶ 血清クレアチンと年齢及び性別から、腎臓の機能を評価する“eGFR”が推算されます

eGFRは“1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるか”を示す値で、おおよその腎機能評価に使われます。慢性腎臓病の検査に欠かせない尿たんぱくの検査結果と併せて、評価します。

		尿たんぱく		
(eGFRの単位:ml/min/1.73m ²)		陰性(-)	弱陽性(±)	陽性(+以上)
異常 ↑ ↓ 正常	eGFR < 45	すぐに医療機関の受診を		
	45 ≤ eGFR < 60	生活習慣の改善を	生活習慣の改善を	
	60 ≤ eGFR	今後も継続して健診受診		

厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラムより

補足：健康な腎臓のeGFRは、おおよそ100ml/min/1.73m²です。eGFRが60ml/min/1.73m²の場合、健康な腎臓と比べて腎臓の機能が60%程度に低下していると考えられます。



遅いのがよい！
症状が出てからでは

【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。