

尿検査で何がわかる？ 検尿をとみましょう

慢性腎臓病（CKD）とは、慢性に経過するすべての腎臓病をさし、推計で1330万人（20歳以上の成人8人に1人）いると考えられています。メタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性が高い。今や新たな国民病ともいわれています。

腎臓は体を正常な状態に保つ役割を担っているため、慢性腎臓病（CKD）によって腎臓の機能が低下し続けると様々なリスクが発生するようになります。腎機能を今以上に進行させないようにするため、腎臓とかかわりのある「タンパク尿」「高血圧」について定期的な診察が必要となります。

●腎臓の働きについて知みましょう

腎臓はおへその少し上の背中側に左右1個ずつある臓器です。腎臓に流れる血液は、1分間に10。この血液は腎臓の中にある糸球体に入り、血漿や血球、たんぱく質などを大きいものと小さいものにろ過しています。体に不要なものは尿となり尿管を通過して体外へ排出されます。また、腎臓はホルモンを産生します。エリスロポエチンというホルモンを分泌し酸素を運ぶ赤血球を多く産生します。次に、ビタミンDを活性化させ、カルシウムが骨に吸収されるのを助けたり、血圧を調節するホルモンを出したりしています。

●尿検査でわかることは？

健康な人の場合、尿の成分はほぼ一定に保たれています。病気にかかると、健康な時には出ないはずの成分が出てしまうため、尿の成分を調べることが、私たちの体内の変化を知る重要な方法になるのです。尿検査では、**尿たんぱく、尿糖、尿潜血反応、尿沈渣(ちんさ)**などが調べられます。

尿たんぱく⇨腎臓の機能を調べる目的があります。

腎炎、膀胱炎、尿路感染症、ネフローゼ症候群などの病気を疑います。

尿糖陽性⇨糖尿病の疑い、腎性糖尿やクッシング症候群などの病気の可能性があります。

他の検査と合わせて総合的に判断する必要があります。

尿潜血反応⇨尿の経路に異常が疑われます。

急性腎炎、腎臓癌、尿路結石や前立腺炎、膀胱炎などの可能性があります。

尿沈渣⇨尿を遠心分離器にかけて固形物を取り出し、成分を調べます。過剰な赤血球や白血球、尿酸塩などが見つかったら異常を疑いさらに詳しく調べる必要があります。

●タンパク尿が腎臓に及ぼす影響は？

タンパク尿は腎臓の機能が低下してくると出てきます。**腎臓病の進行を食い止めるためには、タンパク尿を減らしていくこと、血圧を調節することがより重要となってきます。**

塩分の多いものを食べたあとのどが渇き、水分が欲しくなるのは、体内の塩分濃度を一定に保つための腎臓の働きによるものです。そして塩分の多い食事をとり続けていると尿の蛋白量が増えていきます。



タンパク尿を減らす3つのコツ

①血圧を下げる(130/80mmHg以下)

血液中の塩分が増加すると、体内の水分が血液中に流れ込むため血圧は上がります。体内の塩分が多くなると腎臓はたくさん働かなくてはならなくなります。目標塩分摂取量は一日6g未満です。ナトリウム量からの塩分計算は、ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩(g)となります。

②たんぱく質を多くとすぎないように

たんぱく質は、血液や筋肉、ホルモンを構成するためにとっても重要な栄養成分です。蛋白質の元となるのがアミノ酸。このうち9種類のアミノ酸は体内で作ることができません。食事で摂取する必要があります。必須アミノ酸と呼ばれています。たんぱく質は多すぎても少なすぎても腎臓の負担となるため適度な量のたんぱく質(個人のeGFRと尿蛋白量により必要量は異なる)を摂るようにしましょう。

③適切な降圧剤の使用

血圧を下げる効果のある薬剤は、利尿薬、降圧薬、腎保護薬など様々な薬があります。健診などの検尿で異常を指摘、又は高血圧を指摘されたりするなど尿関連について心配なことがあれば当院スタッフにご相談ください。