

自分の腎臓を考えるために…

	1次予防	2次予防	3次予防
	腎予備力低下の予防	腎機能障害の進展予防	腎不全の遅延
eGFR(糸球体ろ過量) (ml/分/1.73m ²)	≥90	89 ~ 50	50<

GFRは血清クレアチニン・年齢・性別から推算します。

① 当てはまる項目に○をつけましょう

年齢	69歳以下	70歳以上
腎臓病の遺伝	遺伝はない	家族に腎臓病有り(多発性のう胞腎・)
あなたの出生体重	2,500g以上	2,500g未満
妊娠中の経過	異常なし	妊娠高血圧症候群(高血圧・尿たんぱく・むくみ)
次のようなことはありませんでしたか？	尿検査は異常なし	尿検査でたんぱくが出たことがある
	特になし	急性腎不全、尿路感染(膀胱炎)・尿路結石・尿路閉塞、扁桃腺炎とその後の血尿・むくみ

② 腎臓を守るために検査項目をみると…

クレアチニン		男性 0.7~1.2mg/dl 女性 0.5~1.0mg/dl	1.3~2.0mg/dl	2.1mg/dl~
尿検査	尿たんぱく	微量アルブミン尿(30~300mg/日)を越えると尿蛋白が(+)となります (-)~(±) (+)~(++)~(+++)		
	尿潜血	(-)	(±)~(+)~(++)~(+++)	
尿素窒素		~20mg/dl	21~60mg/dl	61mg/dl~
血圧	収縮期	~129mmHg	130mmHg~	
	拡張期	~79mmHg	80mmHg~	
空腹時血糖		~109mg/dl	110mg/dl~	
HbA1c		~5.4%	5.5%~	
尿酸		男性 4.0~7.0mg/dl 女性 3.0~5.5mg/dl	7.1~9.9mg/dl	10mg/dl~
BMI		~24.9	25~	
ウエスト周囲径		男性 ~84.9cm 女性 ~89.9cm	男性 85cm以上 女性 90cm以上	
中性脂肪		~149mg/dl	150mg/dl~	
HDL コレステロール		40mg/dl以上	40mg/dl未満	
LDL コレステロール		~119mg/dl	120mg/dl~	
心電図		異常なし	所見あり	
眼底検査		HOSO	HIS1~	
次の治療を していますか？		していない	高血圧、糖尿病、 高脂血症、高尿酸血症 膠原病(全身性エリテマトーデス、他)	心疾患 脳血管疾患 動脈硬化性疾患