

表1 Aさんのデータ

検査項目	正常値	2008年	2010年	2011年	2012年	2013年	
		47歳	49歳	50歳	51歳	52歳	
計測	身長 (Cm)	171.5	171.5	171.5	171.5	171.5	
	体重 (Kg)	73.5	76.2	74.1	73.6	76.3	
	BMI	19~24.9	25	25.9	25.2	25	25.9
	腹囲 (Cm)	~85	89.6	91.2	89	90	92.9
尿検査	尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	
	尿蛋白	(-)	(+)	(+)	(+)	(2+)	(+-)
	尿潜血	(-)	(2+)	(2+)	(2+)	(3+)	(3+)
血圧	収縮期血圧	~130	130	126	132	134	128
	拡張期血圧	~85	78	76	90	78	82
脂質	総コレステロール	~200	263	264	289	279	158
	中性脂肪	~150	246	308	281	192	211
	HDL-c	40~	37	36	35	39	38
	LDL-c	~120	195	183	199	208	87
肝機能	γ-GTP	~31	29	27	20	27	27
	γ-GPT	~31	39	42	27	36	35
	γ-GTP	~51	47	60	48	51	41
糖代謝	血糖	~100	113	110	80	93	100
	HbA1c	~5.6	-	5.7	6.0	5.8	6.2
腎機能	尿酸	~7	7.9	8.2	7.9	8.3	5.4
	クレアチニン	0.6~1.2	1.12	1.1	1.15	1.23	1.17
	eGFR	表2	56.8	57.2	54.2	50	52.6
CKD重症度分類			G3aA2	G3aA2	G3aA2	G3aA3	G3aA1
治療状況			受診中	受診中	中断	中断	受診中

表2

●新しいCKD重症度分類 (KDIGO 2009)

	尿蛋白ステージ (albuminuria)			
	A1	A2	A3	
尿中アルブミン/クレアチニン比 (mg/g)	<30	30-299	300-1999	≥2000
検尿試験紙	(-)(±)	(1+)	(2+)	(3+)
腎機能ステージ (GFR)(ml/min/1.73m ²)				
G1	≥90			
G2	60-89			
G3a	45-59			
G3b	30-44			
G4	15-29			
G5	<15			

GFRと尿蛋白で重症度を判定し、赤■ではすぐに腎臓専門医の受診を勧める。オレンジ色■も腎臓専門医への受診が望ましい。黄色■はかかりつけ医での経過観察が必要である。



表3

eGFR 早見表

男性

血清Cr (mg/dL)	年齢 (歳)															
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85		
0.6	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90		
0.7	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	>90	88	86	85	83	81	80		
0.8	>90	>90	>90	89	86	83	81	78	76	75	73	72	70	69		
0.9	>90	86	82	78	76	73	71	69	67	66	64	63	62	61		
1.0	82	77	73	70	67	65	63	61	60	59	57	56	55	54		
1.1	74	69	66	63	61	59	57	55	54	53	52	51	50	49		
1.2	67	63	60	57	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44		
1.3	62	58	55	52	51	49	47	46	45	44	43	42	41	41		
1.4	57	53	51	48	47	45	44	43	41	41	40	39	38	38		
1.5	53	49	47	45	43	42	41	39	38	38	37	36	35	35		
1.6	49	46	44	42	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32		
1.7	46	43	41	39	38	36	35	34	34	33	32	31	31	30		
1.8	43	40	38	37	35	34	33	32	31	31	30	30	29	28		
1.9	41	38	36	35	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27		
2.0	38	36	34	33	32	30	30	29	28	27	27	26	26	25		
2.1	36	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24		
2.2	35	33	31	30	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23		
2.3	33	31	29	28	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22		
2.4	32	30	28	27	26	25	24	24	23	22	22	22	21	21		
2.5	30	28	27	26	25	24	23	23	22	21	21	21	20	20		
2.6	29	27	26	25	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19		
2.7	28	26	25	24	23	22	21	21	20	20	19	19	19	18		
2.8	27	25	24	23	22	21	20	20	19	19	19	19	18	18		
2.9	26	24	23	22	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17		
3.0	25	23	22	21	20	20	19	18	18	18	17	17	17	16		
3.1	24	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	16	16	16		
3.2	23	22	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15		
3.3	22	21	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15		
3.4	22	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14		
3.5	21	20	19	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14		
3.6	20	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13		
3.7	20	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13		
3.8	19	18	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13		
3.9	19	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12		
4.0	18	17	16	15	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12		
4.1	18	16	16	15	14	14	13	13	13	13	12	12	12	11		
4.2	17	16	15	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11		
4.3	17	16	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11		
4.4	16	15	14	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11	11		
4.5	16	15	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11	10		

連載

保健指導ノートから

慢性腎臓病(CKD)を予防しよう!!

保健師 武本 裕子

今回は近畿圏の自動車部品会社で事務職をしておられるAさんの健診結果を見ながら、慢性腎臓病(CKD)の予防について考えてみたいと思います。

慢性腎臓病(CKD)は、その重症度からステージ1~ステージ5(表2・表3を参照)に分けられています。その指標になるのがeGFR(推算糸球体濾過量)です。

eGFRは血清クレアチニン値と年齢、性別から求められます。
 *<GFR推算式>(成人の場合) GFR(男)=194*Scr^{-1.094}*age^{0.287}, GFR(女)=GFR(男)*0.739
 *大まかな求め方は、表3を参照してください。(紙面の関係で男性用のみ掲載しています)

2010年10月 受診はされていましたが、外食が多く、夕食も遅くなりがちの状態が続き、脂質、尿蛋白、尿潜血、糖代謝、尿酸と改善が見られず、eGFRも57.2となっていたため、一度、腎臓専門医のアドバイスを受けるようすすめました。

2011年7月 定期健診結果から肥満、尿蛋白、尿潜血、脂質代謝、糖代謝、尿酸値に異常が見られ、血圧も高めにもかかわらず、治療中断されていたため、治療再開のため受診するようすすめました。

2012年6月 昨年受診をすすめましたが、受診されていませんでした。(脂質異常症の薬があわず、自己中断されていたようです) 肥満、脂質代謝、糖代謝、尿酸値も高いままで、尿蛋白(2+)クレアチニン1.23と高くなっておりeGFRも50と悪化していました。表2と表3を見ていただき、腎臓専門医への受診が必要なことを説明しました。

2012年10月 腎臓専門医を受診、治療を開始。「『早めに受診されて良かったですね!』と医師から言われました。」と嬉しそうに話してくださいました。

2014年2月 2013年の健診結果は改善していました。2~3ヶ月に一度受診されており、血液検査、尿検査、血圧ともにデータは安定しているとのことでした。

Aさんに機関誌の原稿を書くにあたり、データの提供を申し出たところ、「慢性腎臓病(CKD)に1人でも多くの方が関心を持っていただくために、お役に立てるなら…」と快く応じてくださいました。

わが国の人工透析患者数は2005年ころまでは毎年1万人ずつ増加しており、その後は年間5,000~6,000人増加と鈍っているものの、2012年には309,946人と、はじめて30万人を超えました。(日本透析学会ホームページより) 慢性腎臓病(CKD)は人工透析に繋がるため、その予防が重要視されています。慢性腎臓病(CKD)は生活習慣病を予防していくことで、予防できます。表2、表3を参考に今一度健診結果を見ていただき、ご自分の腎臓の濾過力を確認して見てください。