

血清クレアチンが高め・eGFRが低めの方へ

●検査値の意味合い

血清クレアチンとは？

クレアチンは腎臓の働きを把握するための指標になります。筋肉中のクレアチンの終末代謝産物であり、通常は腎臓でろ過されて尿と一緒に排出されます。腎臓の働きが悪くなり、排出ができなくなると、血液中での値が高くなります。

eGFR（推定糸球体ろ過量）とは？

eGFRは腎臓の働きの良し悪しを表します。

GFR（糸球体ろ過量）の測定には複雑な検査が必要なため、年齢、性別、クレアチンからおおよその値を推算し、その値で腎機能を判定します。

腎機能をチェックしましょう（GFR 値の自動換算）

<https://j-ka.or.jp/ckd/check.php>

CKD（慢性腎臓病）とは？

CKDは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。CKDの初期段階は自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときにはすでに病気が進行している可能性があります。さらに症状が悪化すると透析などの治療が必要になることがあります。CKDの重症度はステージで表されます。

●GFR 値から見る CKD の重症度と

かかりつけ医から腎臓専門医・専門医療機関への紹介基準

原疾患	蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	アルブミン/Cr 比 (mg/gCr)		30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 その他	尿蛋白定量 (g/日)		正常(-)	軽度蛋白尿(±)	高度蛋白尿(+~)
	尿蛋白/Cr 比 (g/gCr)		0.15 未満	0.15~0.49	0.5 以上
GFR 区分 (mL/ 分 /1.73 m ²)	G1	正常または高値	90 以上	血尿+なら紹介,蛋白尿のみならば生活指導・診療継続	紹介
	G2	正常または軽度低下	60~89	血尿+なら紹介,蛋白尿のみならば生活指導・診療継続	紹介
	G3 a	軽度~中等度低下	59~45	40 歳未満は紹介,40 歳以上は生活指導・診療継続	紹介
	G3 b	中等度~高度低下	44~30	紹介	紹介
	G4	高度低下	29~15	紹介	紹介
	G5	末期腎不全	15 未満	紹介	紹介

前頁表以外に、3 カ月以内に 30%以上の腎機能の悪化を認める場合は速やかに紹介。
前頁表基準ならびに地域の状況等を考慮し、かかりつけ医が紹介を判断し、かかりつけ医と腎臓専門医・専門医療機関で逆紹介や併診等の受診形態を検討する。

腎臓専門医・専門医療機関への紹介目的（原疾患を問わない）
1) 血尿,蛋白尿,腎機能低下の原因精査 2) 進展抑制目的の治療強化（治療抵抗性の蛋白尿（顕性アルブミン尿）,腎機能低下,高血圧に対する治療の見直し,二次性高血圧の鑑別など） 3) 保存期腎不全の管理,腎代替療法の導入

原疾患に糖尿病がある場合
1) 腎臓内科医・専門医療機関の紹介基準に当てはまる場合で,原疾患に糖尿病がある場合にはさらに糖尿病専門医・専門医療機関への紹介を考慮する。 2) それ以外でも以下の場合には糖尿病専門医・専門医療機関への紹介を考慮する。 ① 糖尿病治療方針の決定に専門的知識（3カ月以上の治療でも HbA1c の目標値に達しない,薬剤選択,食事運動療法指導など）を要する場合 ② 糖尿病合併症（網膜症,神経障害,冠動脈疾患,脳血管疾患,抹消動脈疾患など）発症のハイリスク患者（血糖・血圧・脂質・体重等の難治例）である場合 ③ 上記糖尿病合併症を発症している場合 なお,詳細は「糖尿病治療ガイド」を参照のこと

（作成：日本腎臓学会,監修：日本医師会）

●生活習慣を改善して CKD を予防しよう

◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

（肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMI が普通に入る範囲の体重を目指しましょう。）

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

年齢（歳）	BMI		
	やせ	普通	肥満
18～49	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50～64	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65～74	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

◆ たばこ

禁煙しましょう。

◆ アルコール

適量を守り、休肝日を設けましょう。

（⇒アルコールの適量については

「中性脂肪が高めの方へ」のアドバイスを参照ください。）

◆ 食事

CKD ステージによる食事療法基準

（参考：日本腎臓学会編「慢性腎臓病に対する食事摂取基準 2014年版」より引用）

ステージ	エネルギー (/kg 体重/日)	たんぱく質 (/kg 体重/日)	食塩 (/日)	カリウム (/日)
1	25～35 kcal	過剰な摂取をしない	3g 以上 6g 未満	制限なし
2		過剰な摂取をしない		制限なし
3a		0.8～1.0g		制限なし
3b		0.6～0.8g		2000mg 以下
G4		0.6～0.8g		1500mg 以下
G5		0.6～0.8g		1500mg 以下

※個人によって異なりますのでかかりつけ医にご相談ください。