

専門医のアドバイスを検索！

紙上診察室 @Web

からだの悩み

Q & A



### 腎臓の機能低下 どうしたら

紙上診察室への投稿は、〒住所、氏名、年齢、電話番号（紙面では匿名）を書き、このページの宛先へ。

Q

健康診断で腎臓のeGFRの値が58・9で、再検査となりました。昨年62・8でした。受診した病院でそのままでは将来的に透析が必要になると言われましたが、今後どのように対処したらいいでしょうか。  
（女性、70歳）

A

eGFRは推算糸球体ろ過量のことです。腎臓が尿を作る力を表した値です。腎機能を示すクレアチニン値と性別、年齢から計算します。最近血液検査でクレアチニンを測定すると、自動的に計算されることがほとんどです。

eGFRの正常な値は80〜100。ご質問の方は58・9ですから、健康な腎臓のおよそ60%の力に落ちているとい



春日 弘毅さん

## 減塩や運動…生活習慣改善

えます。そして、eGFRが10未満、だいたい6くらいになると透析が必要になると考えられます。この方は1年でeGFRが3・9低下しているので、単純計算ではこのままだと約15年後に透析が必要になります。

eGFRの低下速度を遅くするには生活習慣の改善が重要です。高血圧、脂質異常、糖尿病があるとeGFRは低下しやすくなるので、治療が必要です。普段の生活で塩分を控える▽野菜類をしっかり取る▽肥満の場合は適切な体重にする▽適度な運動を行うなどが大切になります。

また、既に病院を受診されていますので、高血圧や糖尿病などの治療薬や腎臓を保護する薬なども処方されているかもしれません。必要な治療について主治医とよく相談をして、指示を守ることがとても大切になります。自覚症状はほとんど出ませんが、油断せず治療を続けてください。

（名古屋共立病院副院長・腎臓内科部長）

### 紙上診察室