

コツコツ学ぼう！

かめ吉通信



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

第42回 令和6年1月号

～生活習慣病を予防しよう！～

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信しています！

腎臓病チーム

健康診断で目にする値 eGFRってなに？

透析センター

健康診断の血液検査の結果で目にする「eGFR」。これは一体なんの値なのでしょう？

eGFRは、腎臓に関係のある値です。腎臓の重要な働きのひとつに、血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として身体の外に排出することがあります。この働きをしているのが**糸球体**と呼ばれる組織です。eGFRとはこの**糸球体が1分間に浄化する血液の量**で、成人は正常を100%としています。

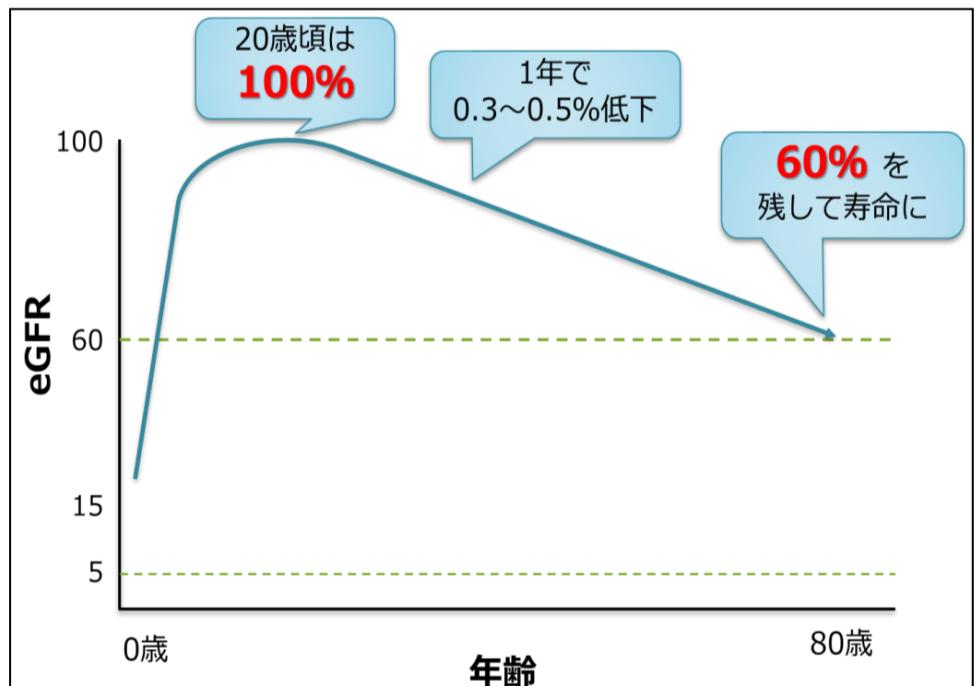
20歳ごろから加齢により年0.3～0.5%低下すると言われており、年齢による基準値は決められていませんが、eGFRが60%以下、または尿蛋白などが3か月以上続く状態を「慢性腎臓病（CKD）」と言います。慢性腎臓病は心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患を引き起こす可能性があるため、eGFRの値に注意し、腎臓からのサインを見逃さないことが大切です。

自分の値と比べてみよう

2019年 年齢別のeGFRの平均値

年齢	男性	女性
20-29	93.7	104.1
30-39	85.5	91.4
40-49	79.9	81.2
50-59	74.5	74.4
60-69	67.8	71.9
70以上	64.1	64.1

e-Statより一部改編



早期発見、早期治療！
健康診断の結果に注目
してみよう



eGFRは筋肉量や糖尿病の影響で、正しく腎機能が反映されない場合があります。また、40～69歳では50%以下、70～79歳では40%以下の場合、腎機能低下速度が早まると言われています。

一度低下した腎機能は残念ながら回復しませんが、早期に適切な対処をすると、進行を抑えることができます。eGFRが60%以下、もしくは蛋白尿などを指摘されたら、病院（腎臓内科など）を受診しましょう。

J-STAGEなどより

