

健康診断の結果を見よう

～尿検査編～



健康診断の受診後に結果を細かく確認していますか？健康診断の結果は身体の状態を把握する貴重な情報源です。現在、生活習慣病をはじめとして自覚症状が表れにくい病気が増えています。日本人の成人の約8人に1人が患っている慢性腎臓病は、自覚症状がないまま進行する病気の一つです。今回は、腎臓病の予防に関わる尿検査の結果の見方や腎機能を正常に保つためのポイントについて紹介します。

尿検査の結果の見方

検査項目	検査項目の説明	正常値	異常値で考えられる疾患	疾患がなくとも異常値になる場合
尿蛋白	尿中に含まれている蛋白	-(陰性)	糸球体腎炎、糖尿病腎炎 ネフローゼ症候群など	発熱がある場合 疲労している場合 激しい運動を行った場合など
尿潜血 <small>にようせんけつ</small>	尿中に含まれている血液	-(陰性)	糸球体腎炎、膀胱炎 尿路結石、尿路腫瘍など	月経中の場合 激しい運動を行った場合など
尿比重	蒸留水に対する尿の比重	1.008～1.034	糖尿病、ネフローゼ症候群 尿崩症、腎機能不全など	水分不足・過多の場合 大量の発汗があった場合など
ウロビリノーゲン	尿中に排出された ビリルビン(※1)の分解物	-(陰性) ※健康でも尿中に 排出され(陽性)と なる場合もある	肝臓障害、溶結性貧血 胆嚢鬱滞、閉塞性黄疸など	飲酒をした場合 疲労している場合など
尿沈渣 <small>にようちんさ</small>	尿を遠心分離器にかけて 採取された沈殿物	-(陰性)	赤血球(※2)、白血球(※3) 上皮細胞(※4)や細菌など 沈殿物の種類により異なる	赤血球、白血球 上皮細胞や細菌など 沈殿物の種類により異なる
クレアチニン	尿中に排出された体内で 使われた蛋白質の老廃物	男性 1.0mg/dL以下 女性 0.7mg/dL以下	腎炎、腎機能障害 筋ジストロフィーなど	激しい運動を行った場合など

※1 ビリルビン…赤血球中のヘモグロビンの分解により産出される色素。胆汁に排出される。

※2 赤血球…血液細胞の1つ。酸素の運搬を役割とする。

※3 白血球…血液細胞の1つ。病原菌侵入の防衛を役割とする。

※4 上皮細胞…身体の表面を覆う表皮や内臓の粘膜上皮などを総称した細胞。物質の吸収・分泌・運搬や異物侵入の防止などを役割とする。



腎臓は一度機能が損なわれると回復しづらい臓器です。正常値から外れた場合でも治療が必要とは限りませんが、腎臓病の発見と悪化を防ぐためには早期治療と生活習慣の見直しが大切です！

腎機能を正常に保つためのポイント

節酒

純アルコール摂取量は1日約20g(ビール500ml
日本酒180ml、ワイン180ml程)を目安にしましょう。



減塩

食塩の摂取量は、1日3g以上
6g未満に抑えましょう。



禁煙

喫煙によって体内に吸収される化学物質を
老廃物として排泄するときに腎臓に負担がかかります。



運動

BMIを25未満に保てるように
有酸素運動を行いましょう。



健康的な生活習慣を身につけると共に、健康診断で腎機能の状態を確認し
異常がみられた場合は泌尿器科や腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。