



腎臓病の数値の見方って難しくよく解らない...



お電話で『クレアチニン値が上がった(下がった)』というお話をお伺いします。
腎機能が弱くなると、クレアチニン値の事を言われます。クレアチニン値とは腎機能を測る値のひとつです。
本来腎臓が元気だと腎臓から排泄されるので、血中には少量しか存在しません。しかし、腎臓のろ過能力が落ちてしまうと、適宜排泄できず血液中の濃度が上がってしまうのです。ただし、クレアチニン値が 1.2 だから良い(悪い)と一概には言えないので年齢・性別・クレアチニン値から算出した数値を用いて考えていきましょう。

わたしの腎臓はどの位元気？

血液検査の結果を見ると『eGFR(イージーエフアール)』という数値が書いてあります。これが年齢と性別とクレアチニン値から算出した腎臓の点数です。
例えば、eGFR が 42.5 だった場合は、腎臓の 42.5% 位が頑張ってる過する仕事をしてますよ〜という風に見てください。
※クレアチニン値しか言われたことがない、eGFR なんて検査結果に載ってないし聞いたことがない...という場合はお医者さんに聞いてみましょう！
聞きにくい場合は弊社迄ご相談いただくか、純炭粉末公式専門店限定の小冊子『読むデトックス vol.1 の p.28~29』に換算表が載っています。



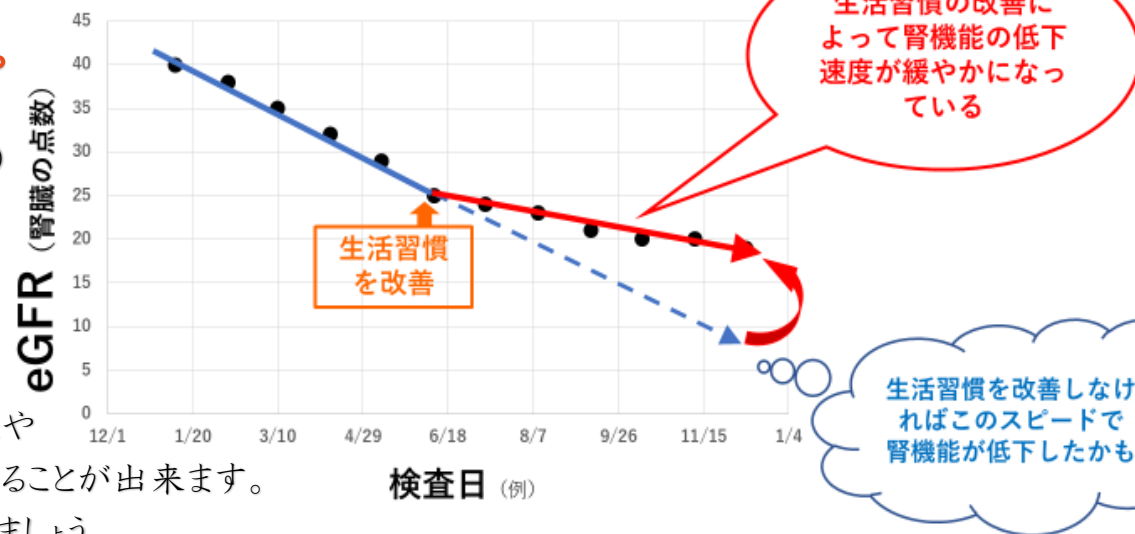
学校のテストだと赤点だけど...腎臓は？

腎機能は 30 代をピークに年齢とともに低下します。100 点満点で元気で働いているのは若いころ位で、それ以降は下降線をたどります。
そして、腎臓の点数は学校のテストのように 100 点満点を目指す必要はありません。60 点あれば、病院で「腎機能が〜」と指摘される事はありません。
大切なのは eGFR が 10 点を切らないことです。

定期健診で数値を言われる人は毎月グラフに書き込みましょう。

検査日を横軸に、腎臓の点数 eGFR(推定 GFR)を縦軸にしてグラフを作ってみて下さい。通常は右下さりのグラフ(徐々に腎臓が悪くなっていく)になります。この線の傾きが緩やかになったり、逆に右上あがりに変化していたら、腎機能の低下速度が緩やかになっている証拠です。
むしろ、横ばいで維持できているだけで、たいへん素晴らしいことです。(年齢と逆行して腎臓を守れているという事！ご自身をほめてあげてください)
また、季節によって腎臓の点数が良くなりやすい(悪くなりやすい)という特徴や入院や体調不良があった月は点数がどのように推移したか...などを把握することが出来ます。
さあ裏面のグラフで、これから(これまで)の腎臓点数の推移を確認していきましょう。

慢性腎臓病の進行度を判断する方法例



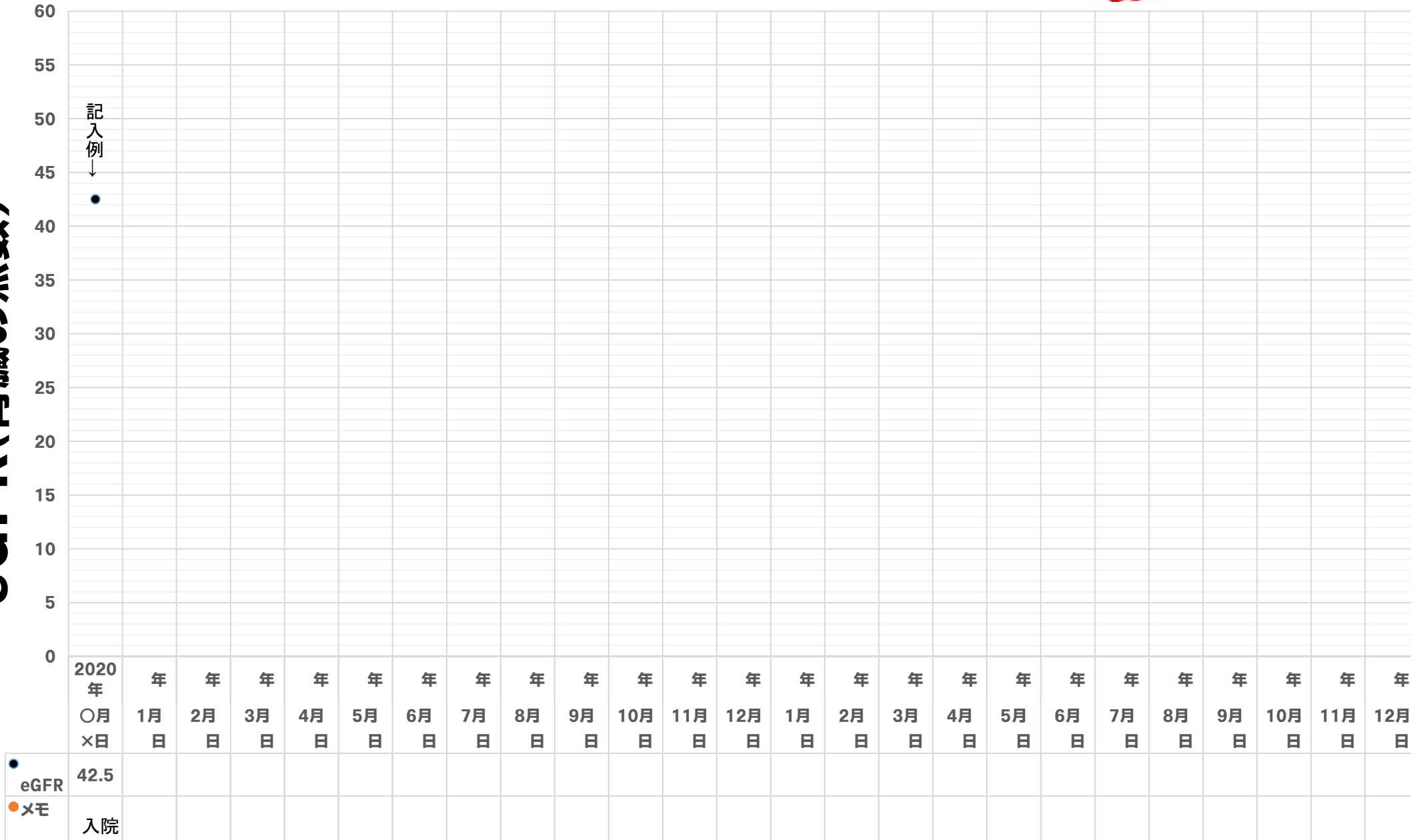
わたしの腎臓の点数は何点？



純炭粉末

公式専門店

eGFR(腎臓の点数)



検査日・eGFRの数値・メモ欄特記事項を記入(入院、体調不良など)