

自宅での尿たん白チェックは、患者さんの生活習慣の通信簿。

監修 八田 告 八田内科医院 院長・理事長 近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター顧問

尿たん白を減らす、なくすことで、**腎機能の維持**が期待されます。

自宅での尿たん白チェックで、日頃の生活習慣がきちんとできているかどうかの確認ができます。

1. 血圧値は適正か。
2. 薬をちゃんと飲んでいるか。
薬の効果はどうか。
3. 減塩食を継続できているか。
4. 血糖コントロールは適正か。



●自宅での尿たん白チェックをおすすめする患者さん

尿たん白は生活の仕方で大きく変化します。

自分で測れる尿たん白の試験紙を使って、毎日早朝に測定し、生活習慣をチェックすることが有効です。

高血圧: 血圧が高いと尿たん白が出やすくなります。尿たん白が出ているときは、適切な体重管理、減塩、適度な運動を取り入れるなど、血圧が下がる生活習慣を心がけましょう。

糖尿病: 血糖値が高くなると、腎臓の障害を来し尿たん白が出ることがあります。まずは主治医に相談し、厳密な血糖および血圧管理を心がけましょう。

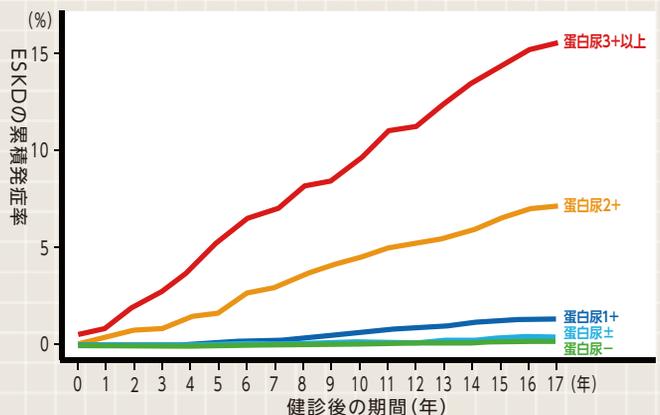
慢性腎臓病 (CKD):

尿たん白が出たり、血圧が高いと慢性腎臓病が進行します。塩分を控えて血圧を下げ、適切に体重管理することで尿たん白が減ることがあり、病気の進行度の目安になります。慢性腎臓病の方には、毎日の血圧測定と自宅での尿たん白チェックをおすすめします。

慢性腎臓病 (CKD) とは・・・次の①、②のいずれか、または両方が3ヵ月以上持続する場合をいいます。

- ①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか (特にたん白尿の存在が重要)
- ②GFR<60mL/分/1.73m²

健診時の蛋白尿の程度 (試験紙法) 別の末梢腎不全 (ESKD) 累積発症率 (沖縄県)



(Iseki K, et al. Kidney Int 2003;63:1468-1474. より引用, 改変) CKD診療ガイド2012, p8, 図4

グラフのように、尿たん白が2+以上になる場合は、腎臓障害が進行することが知られています。主治医に相談しましょう。なお、尿の濃さ(尿比重)によって尿たん白は変動します。(例: 濃い尿⇒尿たん白が高く出る、薄い尿⇒尿たん白が低く出る)

尿たん白は重要な治療ターゲット

腎の糸球体や尿細管に障害があると、尿にたん白が出ます。このため、尿たん白は、最も客観的かつ普遍的な腎臓病の指標として広く用いられてきました。そして最近、たん白尿が尿細管間質障害を介して腎病変を進展させること、また心血管障害の重要な因子であることも明らかにされています。

Remuzziらによると、尿たん白が1g/日以上ではGFRの低下、腎実質の障害が悪化する一方で、1g/日未満では悪化が認められません。また0.3g/日未満ではいずれも改善しています。尿たん白は治療によって減らすことができますので、治療効果の判定に尿たん白チェックが有効であると考えられます。

	増悪	寛解	回復
尿たん白	≥1g/24時間	<1g/24時間	<0.3g/24時間
GFR	低下*	不変	上昇
腎の器質的变化	悪化	不変	改善

*加齢に伴う生理的な低下より速い(1年につき1mL/分/1.73m²)
(Remuzzi, G. et al.: J. Clin. Invest. 2006; 116,より)

患者さんの「クレアチニン中毒」にご注意

降圧薬処方、減塩、低たん白食などの治療により糸球体内圧を低下させると、一時的にクレアチニン値は上昇することがあります。この患者さんはクレアチニン値の上昇を嫌い、2度休薬してしまいました。もし尿たん白にも関心をもっていれば、このようなことは起こらなかったものと考えられます。

「クレアチニン中毒」は、提唱したい筆者の造語です。これは、クレアチニン値に非常に敏感になるあまり、クレアチニン値の上昇を嫌い自己判断で休薬などをしてしまう患者さんのことをいいます。

63歳、男性 高血圧症 身長160cm、体重70kg
高血圧、軽度腎機能障害にて通院中 喫煙あり

治療薬 バルサルタン 80mg 2T(朝・夕)
 ニフェジピン 20mg 2T(朝・夕)
 フロセミド 20mg 0.5T(朝)

受診日	H18.5.4	H18.10.5	H19.3.6	H19.6.7	H19.10.6
外来血圧(mmHg)	148/70	125/76	150/89	124/78	160/90
sCr(mg/dL)	1.5	1.7	1.4	1.8	1.4
K(mEq)	4.5	4.8	4.3	4.9	4.5
尿酸(mg/dL)	7.5	7.4	7.8	7.3	7.4
尿たん白(定性)	3+	2+	3+	1+	3+
尿蛋白定量(g/g・Cr)	2.4	1.1	3.2	1.2	3.1
薬剤服用	あり	あり	<u>なし</u>	あり	<u>なし</u>

毎日早朝の尿チェックが患者さんのアドヒアランスを高める

尿たん白は、驚くほど大きく変動します。前日に塩分の多い食事をしてしまったときや、血圧の高いときなどには、尿たん白が増えます。逆にいえば、しっかり摂生した生活をしていれば、尿たん白チェックの結果で報われるのです。

尿たん白が出ていたら、塩分を控える、食べ過ぎないようにするなどの生活を送る上で目安になり、服薬や減塩など、全般的なアドヒアランスを高めます。

治療の効果は、患者さんごとに異なります。診療を続けていくなかで、その患者さんに適した治療法を見つけてください。

一般用検査薬の尿たん白用試験紙を使って患者さんに記録ノートをつけてもらいましょう。

記録することが、生活習慣の改善へ積極的に取り組む意欲を生みだします。血圧値、体重、尿たん白などを記録する書式を用意して、患者さんにつけてもらいましょう。

〈記録例〉

	9月1日 月	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金
血圧(最高)	130	135	145	142	130
血圧(最低)	75	78	90	85	77
体重	55 Kg	55.1Kg	55.7 Kg	55.4Kg	55.2 Kg
尿たん白	±	+	++	++	±
メモ		宴会	摂生した		