

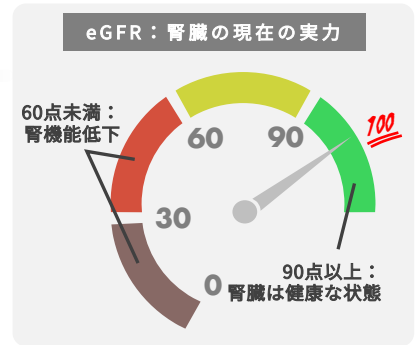


2026年5月  
第32回

# 尿蛋白でひっかかったら

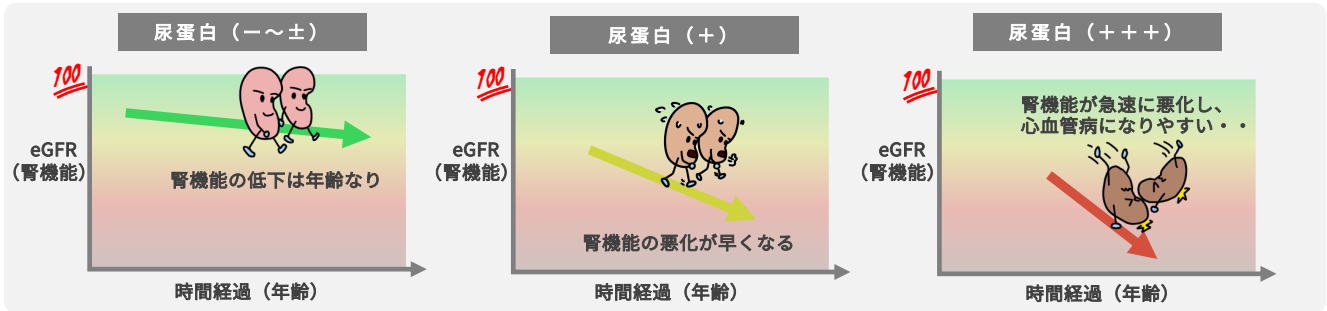
## ① eGFR (イージーエフアール) を見てみよう！

尿検査における「尿蛋白」でひっかかったら、その結果表にある「eGFR」の値にも注目してください。血液検査のクレアチニン (Cre) 値から計算されるeGFRは、いわば「100点満点中、今の腎臓に何点の力が残っているか」を示す値です。60点未満 (eGFR60以下) の状態は、年齢にもよりますが、腎臓の機能が低下していることが疑われます。まずは自分の「現在の持ち点」を知ることが第一歩です。



## ② 尿蛋白は「腎機能が低下するスピード」

一方、尿蛋白は「これからどれくらいの速さで点数が減っていくか」という予測値を表します。つまり尿蛋白は「衰えの速度」です。陽性度が高い (+の数が多い) ほど、坂道を下るように点数が減るスピードが速まってしまいます。



## ③ 定性検査の結果に一喜一憂しない

健診の尿検査 (定性検査) は尿の濃さに左右されます。激しい運動や風邪などによる発熱時も、一時的に「+」と出ることがあります。そのため、日を改めて再検査を行ったり、1日の蛋白量を正確に測る「定量検査」を受けることが大切です。

## ④ 知っておきたい尿蛋白の真実・

尿蛋白は腎臓の危険信号！  
症状がなくても放置しないで  
ください。

食事の影響：「蛋白質を多く食べたから尿蛋白が出た」ということはありません。健康な腎臓なら食事の影響で尿蛋白が漏れることはなく、陽性が続くときは腎臓のフィルター (糸球体) が傷んでいる可能性が高いです。  
二大要因：フィルターを壊す最大の原因は「糖尿病」と「高血圧 (+肥満, +喫煙)」です。これらを適切に管理することが腎臓を守り、尿蛋白を抑える鍵となります。

