

氏名

様

年齢 49

性別 女性

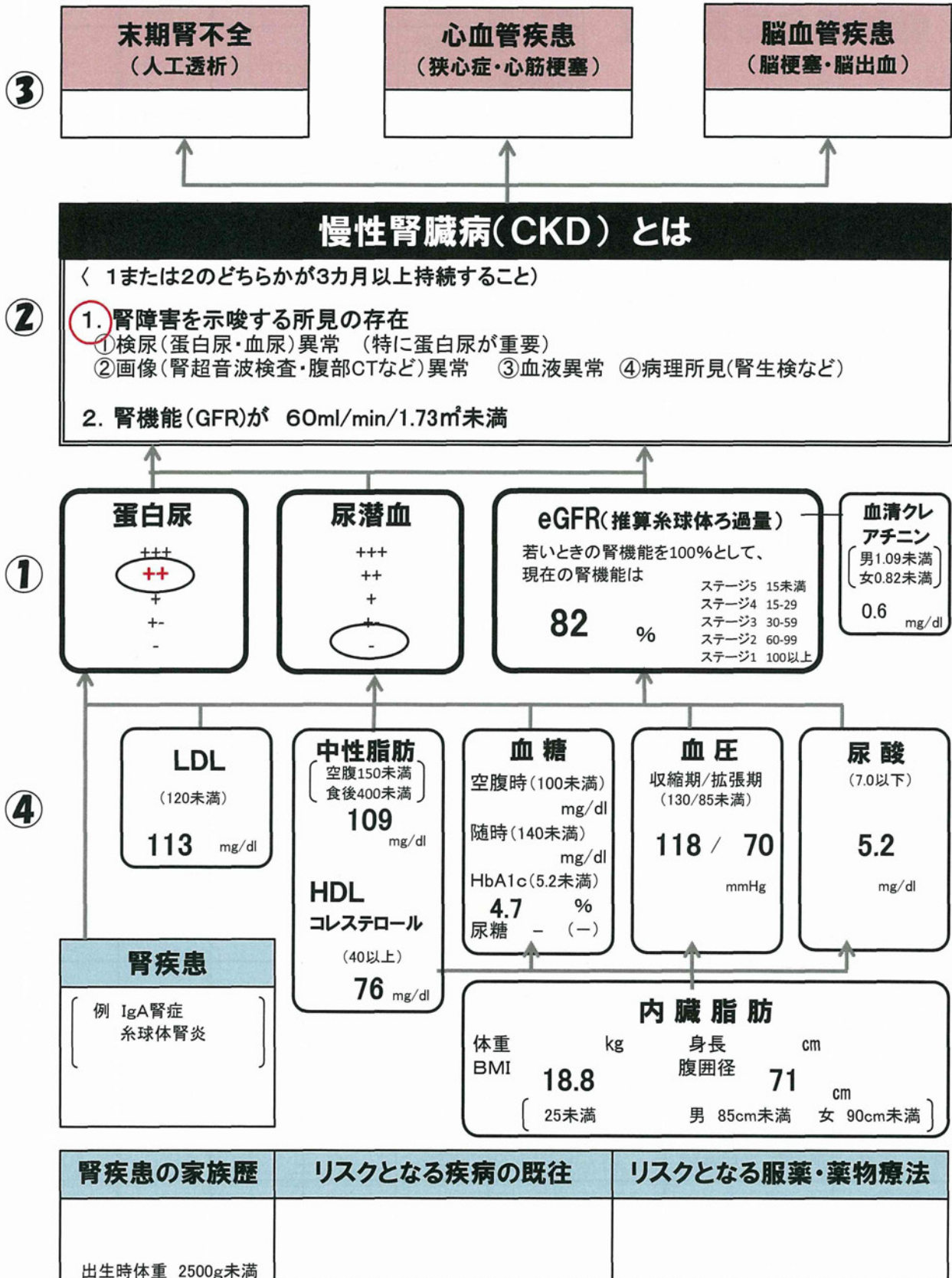
事例 2

健診経年結果一覧				年齢	49				
				実施年月	H22				
				健診機関	市健診				
				医療機関					
検査項目		基準値		空腹	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	
基本的な健診項目	身体 の 大き さ	身長			156				
		体重			45.7				
		BMI		18.5~24.9	18.8				
		腹囲		男 ~85cm未満 女 ~90cm未満	71				
	内臓 脂肪 の 蓄積	中性脂肪		~149mg/dℓ	109				
		HDLコレステロール		40~80mg/dℓ	76				
		AST (GOT)		~30IU/ℓ	15				
		ALT (GPT)		~30IU/ℓ	13				
		γ-GT (γ-GTP)		~50IU/ℓ	16				
	血管 内 皮 障 害	血 圧	収縮期	130mmHg未満	98				
			拡張期	85mmHg未満	72				
		尿酸		~7.0mg/dℓ	5.2				
	イン ス リ ン 抵 抗 性	血糖		空腹 ~99mg/dℓ 随時 ~139mg/dℓ	90				
		HbA1c		~5.1%	4.7				
		尿糖		—	—				
	腎 臓	血清クレアチニン		男 0.65~1.09mg/dℓ 女 0.46~0.82mg/dℓ	0.6				
		eGFR		60~ml/min/1.73m ²	82				
		尿蛋白		—	++				
		尿潜血		—	—				
	その他の動脈硬化の危険因子		LDLコレステロール		80~119mg/dℓ	113			
詳細な健診項目	血管 変 化	心臓	心電図	所見なし	異常なし				
		脳	眼底検査	H O S O	H O S O				
	易 血 栓 化	ヘマトクリット		~46%	32				
		血色素 (ヘモグロビン)		男 13~18g/dℓ 女 12~16g/dℓ	13.1				

2 慢性腎臓病(CKD)は、放置すると

事例 2

人工透析や脳梗塞、心筋梗塞になる可能性が高くなります
慢性腎臓病かどうか、特定健診結果で確認してみましょう



各検査項目の基準値は、標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)に準じたものです。

	住民の発言等	保健師・管理栄養士	学習教材
		<p>【保健指導の目標】 初受診での健診結果と仮定 尿蛋白の問題性に気づき、病院を受診して詳しい検査を受けるよう働きかける</p>	<p>【事前に準備する資料】 1健診経年結果 2CKDは放置すると 3GFRのグラフ</p>
	<p>いや、知らない あら、本当だ・・・</p>	<p>初めて健診を受けて下さってありがとうございます。受けていただいたおかげで、とても大事なことに気づけました。 こちらが健診結果ですけど、一緒にこの資料も見て下さい。ここに「慢性腎臓病(CKD)」とありますが、聞いたことありますか？ 新しく出てきた腎臓病の概念なんです。ちょっと読みますね。ここに判断基準がありますが、事例2さんだと、腎臓の働きを表すGFR、これは若い時の腎機能を100%として現在の腎機能を表しているんですが、ここは82%で問題ないです。ところが腎障害を示すと言われている蛋白尿が2+なんです。(と健診結果と判断基準を確認しながら進む) 今までに尿検査でたんぱくとか出たことなかったですか？ 腎臓が悪いって言われたことなかった？ (女性なら)妊娠中に中毒症とか言われたこととかなかった？ (と、問いかける)</p>	<p>3 腎機能の経過をみよう 5 CKDのリスクを確認する 問診</p>
	<p>「時々たんぱく出ていたけど」と言われたら</p>	<p>そうですね。実はたんぱくって必要なものだから体から出さないって知ってます？ (と尿蛋白の問題性へ)</p>	<p>11 尿検査で蛋白尿が出た方へ</p>
	<p>「どうしたらいいの」と言われたら</p>	<p>尿蛋白は1回の検査だけでは判断できないので、まず病院でもう一度検査することが必要なんです。</p>	<p>8 尿検査、eGFRに異常が出た方へ</p>
	<p>「忙しいけど病院行かないで済ませたい」と言われたら</p>	<p>実はですね、この資料を見てほしいんですが、蛋白尿が出続けることで腎障害が進んで、一番上③の人工透析になったり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいということが分かってきました。だから本当にたんぱくが出続けているのか病院で詳しく調べることが必要なんです。</p>	<p>2 CKDは放置すると</p>
		<p>【次の展開】 受診後の結果(検査内容、指示事項)を確認して、必要があれば生活指導、食事指導の支援へ続く</p>	

氏名

様

年齢

53

性別

女性

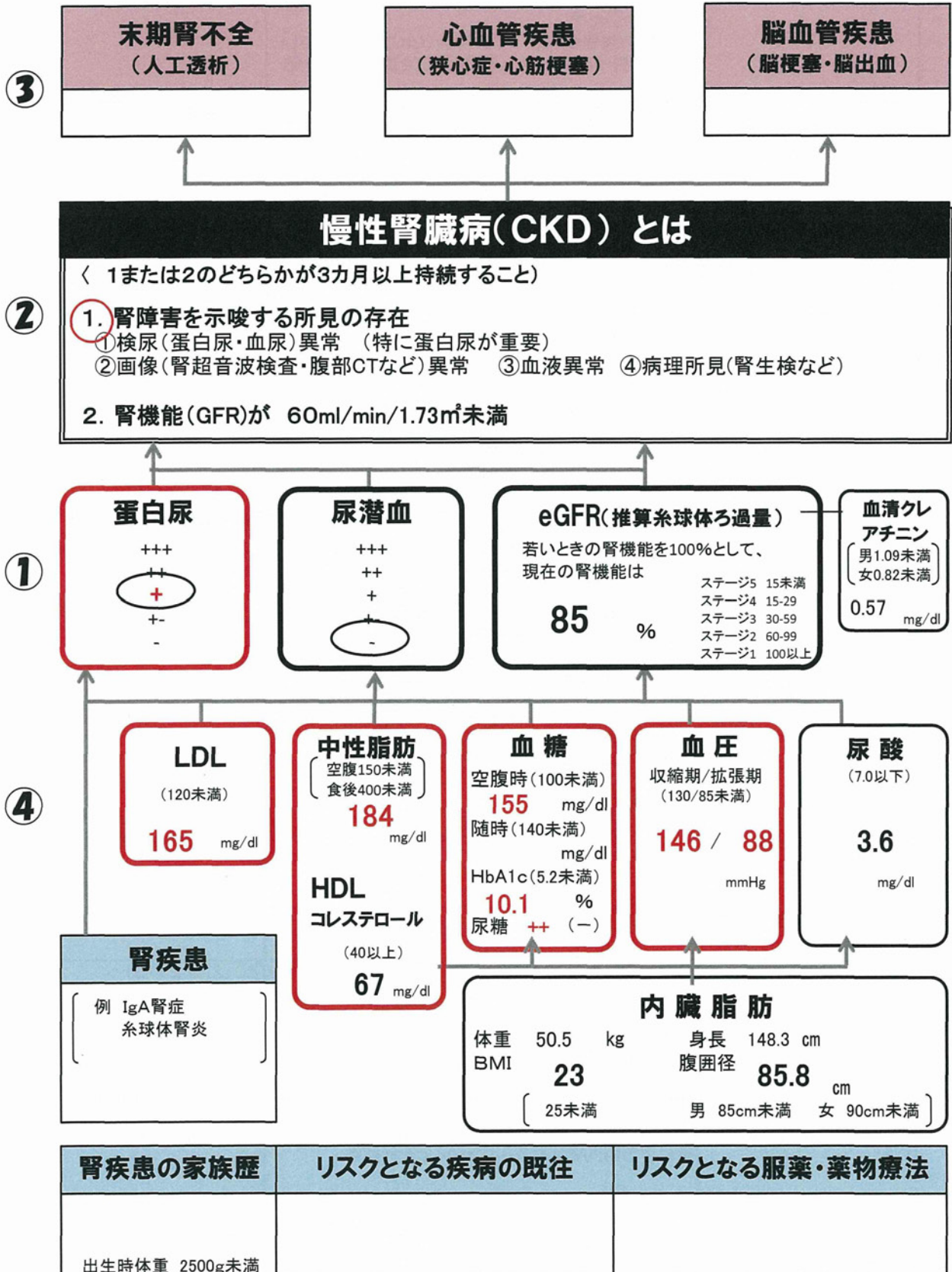
事例 3

健診経年結果一覧			年齢	43	44	45	53		
			実施年月	11年	12年	13年	21年		
			健診機関						
			医療機関						
検査項目		基準値	空腹	食後	食後	空腹	空腹・食後		
身体 の 大き さ	身長			147.6	146.8	147.7	148.3		
	体重			51.7	51.1	49.5	50.5		
	BMI		18.5~24.9	23.7	23.7	22.7	23		
	腹囲		男 ~85cm未満 女 ~90cm未満				85.8		
基本的な健診項目	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	~149mg/dℓ	262	300	311	184		
		HDLコレステロール	40~80mg/dℓ	39	42	47	67		
		AST (GOT)	~30IU/ℓ	22	23	26	24		
		ALT (GPT)	~30IU/ℓ	15	22	24	16		
		γ-GT (γ-GTP)	~50IU/ℓ	30	50	41	55		
	血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	血管内皮障害	収縮期	130mmHg未満	124	138	146	146	
			拡張期	85mmHg未満	85	84	90	88	
		尿酸	~7.0mg/dℓ	3.4	3.5	3.4	3.6		
	インスリン抵抗性	血糖	空腹 ~99mg/dℓ 随時 ~139mg/dℓ	200	262	200	155		
		HbA1c	~5.1%	6.9	7.1	7.4	10.1		
		尿糖	—	+	+	+	++		
	腎臓	血清クレアチニン	男 0.65~1.09mg/dℓ 女 0.46~0.82mg/dℓ	0.4	0.5	0.3	0.57		
		eGFR	60~ml/min/1.73m ²	133	103	179	85		
		尿蛋白	—	-	-	-	+		
尿潜血		—	-	-	-	-			
その他の動脈硬化の危険因子	LDLコレステロール	80~119mg/dℓ	177	171	183	165			
詳細な健診項目	血管変化	心臓	心電図	所見なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	
		脳	眼底検査	H O S O	HOSO	HOSO	HOSO	HOSO	
	易血管化	血管の	ヘマトクリット	~46%					
		血色素 (ヘモグロビン)	男 13~18g/dℓ 女 12~16g/dℓ						

2 慢性腎臓病(CKD)は、放置すると

事例 3

人工透析や脳梗塞、心筋梗塞になる可能性が高くなります
慢性腎臓病かどうか、特定健診結果で確認してみましょう



各検査項目の基準値は、標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)に準じたものです。

	住民の発言等	保健師・管理栄養士	学習教材
		<p>【保健指導の目的】 健診受診を中断していたが、受診勧奨にて健診受診に結びついた方 未治療の糖尿病によって合併症(CKD)が進んでいることに気づいてもらい、糖尿病の治療のための受診勧奨</p>	<p>【事前に準備する資料】 1健診経年結果</p>
		<p>健診を受けて頂き、ありがとうございました。 以前の健診結果とその横に今年の結果を並べて一覧表を作ってみました。色がついているところは基準値から外れているところになります。 (住民の反応をみながら)</p>	<p>1健診経年結果一覧</p>
	<p>「色の違いは何」と聞かれたら</p>	<p>重症度と値が変化していること。また新たに色がついたところに注目してみている。 体重はほとんど変わっていませんね。 ここのHbA1cって書いてあるところは色が赤くなっていて、数値も上がってます。</p>	
		<p>特に今年の結果で知っていて欲しい、とても大事なことをお話します。 これまでの健診では尿蛋白がマイナス(-)となっていました、今年プラスになっているんです。</p>	
		<p>①のところは正常な状態です。 心臓から送られてきた血液は腎臓の糸球体と呼ばれている毛細血管に送られ圧で要らないものなどが下に落とされておしっこに出ていきます。 正常な状態では赤い○の蛋白は落ちていかないので尿検査ではマイナス(-)です。 ところが次、尿蛋白が出ると書いてありますが、事例3さんの今年の尿検査で蛋白が+となっているここをみると、赤い○の蛋白がたくさん下に落ちていきますね。上のところの糸球体という細い血管が傷んでいますよとギザギザがついている。 ギザギザはそれぞれ人によって違いますが、ここに書いているものが悪さをものです。事例3さんは何が当てはまるでしょうか。</p>	<p>9腎臓の働きと健診結果 か 11尿検査で蛋白尿が出た方へ</p>
	<p>「これ(HbA1c)ってなんのこと」と聞かれたら</p>		<p>19(1)か22(4)へ</p>
	<p>「どこもなんともないし」と言ったら</p>		<p>7へ</p>
		<p>今年のHbA1cは10.1なので、ここ(糖尿病領域)になりますね。その下、腎臓というところは糖尿病で腎臓が悪くなり透析にすすむ段階をみえています。 今年健診を受けてくれて本当に良かったです。尿蛋白は出ていましたが、早くに気づくことができました。</p>	<p>20(2)か21(3)へ</p>
	<p>「透析にならないためにはどうしたらいい」と聞かれたら</p>	<p>早い段階から治療を開始することで合併症を防ぐことができること。医療機関受診の必要性を伝える。受診後にまた訪問させてもらいたいことを告げる。</p>	<p>23(5)</p>
		<p>【次の展開】 受診の確認と服薬など検査内容を確認。治療薬の説明。血糖コントロールの是正に向けて食事指導の支援へ</p>	

氏名

様

年齢

62

性別

男性

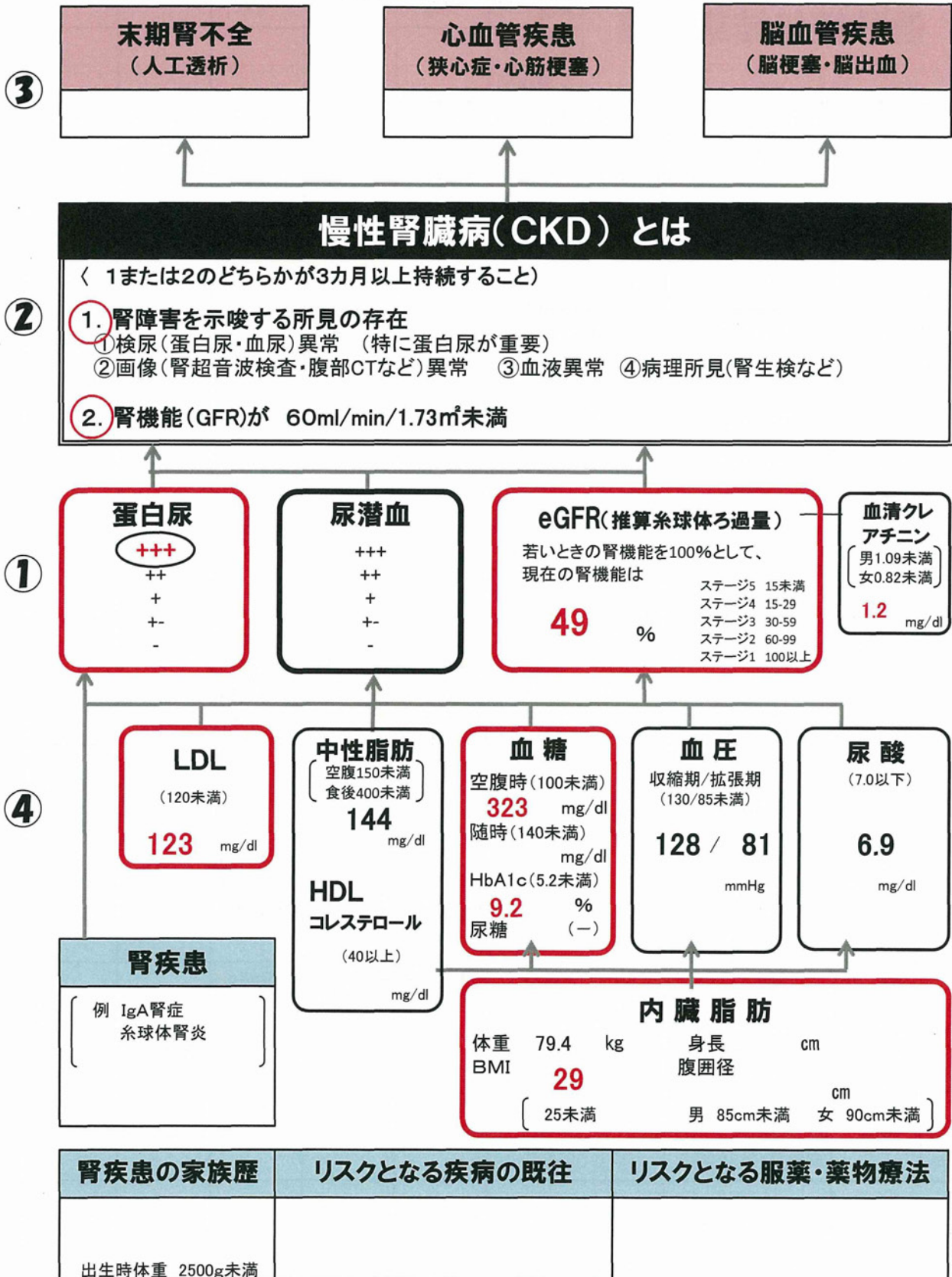
事例 4

健診経年結果一覧			年齢	60	61	62			
			実施年月	16年	17年	18年			
			健診機関						
			医療機関						
検査項目		基準値	食後	空腹	空腹	空腹・食後	空腹・食後		
身体 の 大き さ	身長								
	体重			69	72	79.4			
	BMI		18.5~24.9	25.4	26.3	29			
	腹囲		男 ~85cm未満 女 ~90cm未満						
基本的な健診項目	内臓 脂肪 の 蓄積	中性脂肪		~149mg/dℓ	125	163	144		
		HDLコレステロール		40~80mg/dℓ					
		AST (GOT)		~30IU/ℓ					
		ALT (GPT)		~30IU/ℓ					
		γ-GT (γ-GTP)		~50IU/ℓ					
	血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	血管内皮障害	血圧	収縮期	130mmHg未満	94	84	128	
				拡張期	85mmHg未満	47	55	81	
		尿酸		~6.9mg/dℓ	5.6	5.7	6.9		
	インスリン 抵抗性	血糖		空腹 ~99mg/dℓ 随時 ~139mg/dℓ	治196	治244	治323		
		HbA1c		~5.1%	治9.0	治9.3	治9.2		
		尿糖		—					
	腎臓	血清クレアチニン		男 0.65~1.09mg/dℓ 女 0.46~0.82mg/dℓ	0.8	1	1.2		
		eGFR		60~ml/min/1.73m ²	76	60	49		
		尿蛋白		—	++	+++	+++		
尿潜血		—	—						
その他の動脈硬化の危険因子		LDLコレステロール	80~119mg/dℓ	209	216	治123			
詳細な健診項目	血管変化	心臓	心電図	所見なし					
		脳	眼底検査	H O S O					
	易血管の 血栓化	ヘマトクリット		~46%					
		血色素 (ヘモグロビン)		男 13~18g/dℓ 女 12~16g/dℓ					

2 慢性腎臓病(CKD)は、放置すると

事例 4

人工透析や脳梗塞、心筋梗塞になる可能性が高くなります
慢性腎臓病かどうか、特定健診結果で確認してみましょう



各検査項目の基準値は、標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)に準じたものです。

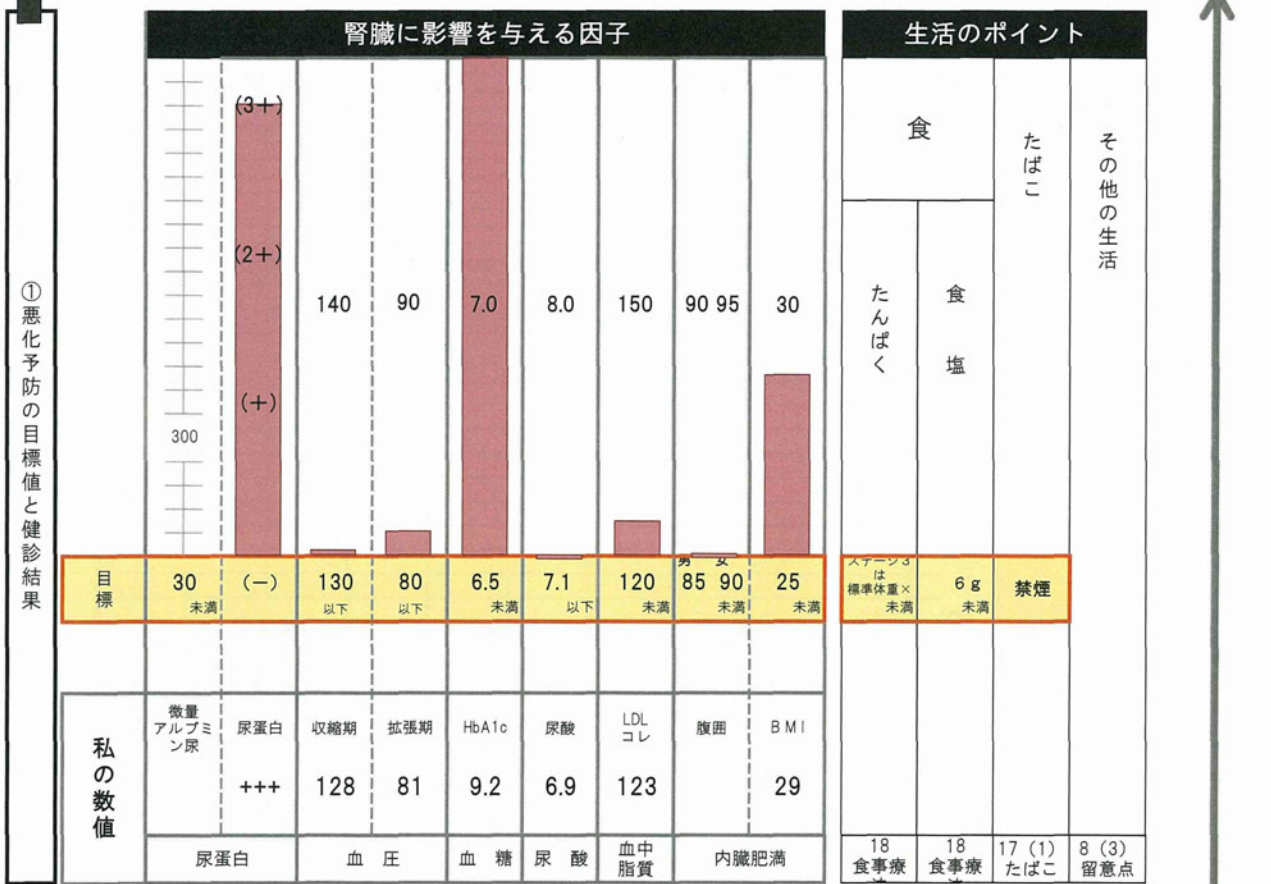
事例 4

10 進行を遅らせるための目標値

様 62 歳 男

検査月日 年 月 日

② 健康障害	脳血管疾患	心疾患	その他の動脈硬化	末期腎不全
	(治療・未治療)	(治療・未治療)	(治療・未治療)	(治療・未治療)
	遺伝 ()	遺伝 ()	遺伝 ()	遺伝 ()
	眼底検査 H S	心電図		



① 私のステージ	ステージ	0	1	2	3	4	5
	重症度の説明	ハイリスク時	腎障害(+)GFRは正常または亢進	腎障害(+)GFR軽度低下	GFR中等度低下 ※GFR50未満で一度腎臓専門医へ	GFR高度低下	腎不全
	推算GFR値	危険因子を有する場合	90	60	50	30	15

② CKD発症の危険因子	遺伝	尿の異常	腎臓の病気	生活習慣病	尿路系疾患	その他
		たんぱく 歳頃 潜血 歳頃			歳頃	

*チェックリストから過去の課題を記入する

	住民の発言等	保健師・管理栄養士	学習教材
	<p>「下がっている」などの反応をみる</p> <p>(ここで本人から糖尿病の数値や体重等について話が出るかもしれない。例えば、担当医師からどの値まで下げる必要があるか、またはそろそろインスリン療法も必要だと話をされているなど)</p>	<p>【保健指導の目的】 糖尿病治療中(経口血糖降下薬内服) 脂質異常症治療中 治療中であるが血糖のコントロールが悪く合併症(CKD)が進行している事に気づいてもらい、コントロールをよくしたい</p> <p>コレステロールの薬を飲み始めて下がりましたね。病院で先生から話を聞いているかもしれませんが、受けてくれた健診結果の説明を少しさせていただきます。</p> <p>(もしかしたここで、先生から言われていることを話し始めるかもしれない。)</p> <p>健診結果で腎臓の機能、働きもみれるんです。事例4さんの60歳、61歳、そして今年62歳の結果です。20歳前後の若いころの腎臓の働きを100%として今の働きは何パーセントになっていますか、とみるんです。事例4さんはまだ62歳、一生懸命お仕事をこれから奥さんと旅行に行ったりとまだまだやりたいことがあると思います。なので体の調子を悪くして欲しくありません。</p> <p>いま腎臓の働きは半分程度です。自覚症状はこの30より下にならないと出てきません。そしてここ、15あたりになると自分の腎臓ではおしっこに要らないものを出すことが十分にできなくなるので人工透析って聞いてことがあるかもしれませんがそれが必要になります。</p> <p>①に事例4さんの尿蛋白とさきほどの腎臓の働きをみる値を入れました。この値はその上の②、慢性腎臓病です。矢印が上に向かっていますが、このままでは腎不全、心臓の病気や脳梗塞になる危険性があります。事例4さんがここに進まないようにするためには、④のところの数値が重要なんです。</p> <p>糖尿病の薬を飲んでいるから、いまは2段階のところ。血糖値をどの値にしたらいかがというものがあって、ここの「優」「良」にしておきたい。ところが事例4さんはここ「不可」のところ、このままだと3段階、もしくは専門医の紹介と書いてありますね。</p> <p>(インスリン療法の話をされている場合は、インスリン療法が治療の最終手段ではなくなっていること。膵臓が疲弊しているため一時的にインスリン療法で膵臓を休め回復を待つこともあることを伝える。)</p> <p>(内服している薬、空腹感などの聴き取り。生活習慣改善にむけて本人の思い(こいるか)近いうちに栄養士とまたお邪魔させていただきますと告げ、次回訪問につなげる。</p>	<p>【事前に準備する資料】 1健診経年結果 2慢性腎臓病(CKD)は放置すると 3腎機能の経過をみよう</p> <p>3腎機能の経過をみよう</p> <p>場合によって7へ</p> <p>2慢性腎臓病は放置すると</p> <p>20(2)か23(5)へ</p> <p>22(4)か10へ</p>
		<p>【次の展開】 治療内容の変更の有無の確認。治療内容に応じた食事療法への支援(栄養士)</p>	<p>26で減量へ</p>

氏名

様

年齢

52

性別

男性

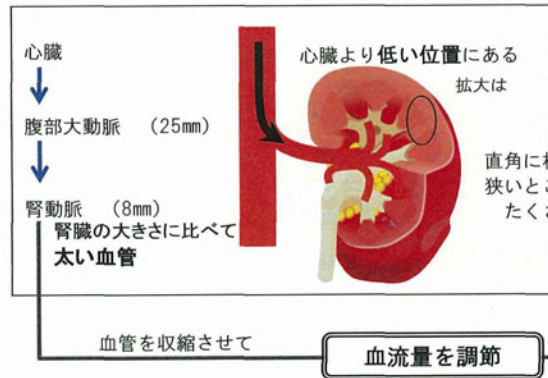
事例 5

健診経年結果一覧

健診経年結果一覧		年齢	51	52				
		実施年月						
		健診機関						
		医療機関						
検査項目		基準値	空腹	空腹	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	
身体の 大きさ	身長		163.3	163.5				
	体重		63.9	62.7				
	BMI	18.5~24.9	24	23.5				
	腹囲	男 ~85cm未満 女 ~90cm未満	84.2	83.4				
基本的な健診項目	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪	~149mg/dℓ	150	183			
		HDLコレステロール	40~80mg/dℓ	72	70			
		AST (GOT)	~30IU/ℓ	16	17			
		ALT (GPT)	~30IU/ℓ	14	13			
		γ-GT (γ-GTP)	~50IU/ℓ	18	17			
	血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	血管内皮障害	収縮期	130mmHg未満	治160	治188		
			拡張期	85mmHg未満	70	治96		
		尿酸	~7.0mg/dℓ	4.9	5.2			
	インスリン 抵抗性	血糖	空腹 ~99mg/dℓ 随時 ~139mg/dℓ	108	106			
		HbA1c	~5.1%	4.8	4.9			
腎臓	尿糖	—						
	血清クレアチニン	男 0.65~1.09mg/dℓ 女 0.46~0.82mg/dℓ	1	1.3				
	eGFR	60~ml/min/1.73m ²	62.4	46.8				
	尿蛋白	—	—	—				
その他の動脈 硬化の危険因子	尿潜血	—	—	—				
	LDLコレステロール	80~119mg/dℓ	71	108				
	詳細な健診項目	血管変化	心臓	心電図	所見なし	異常なし	ST低下	
			脳	眼底検査	H O S O			
易血栓化	血管の	ヘマトクリット	~46%					
		血色素 (ヘモグロビン)	男 13~18g/dℓ 女 12~16g/dℓ					
	喫煙			35本/日				
	飲酒			1.5-1.8ℓ/日				

9 腎臓の働きと健診結果

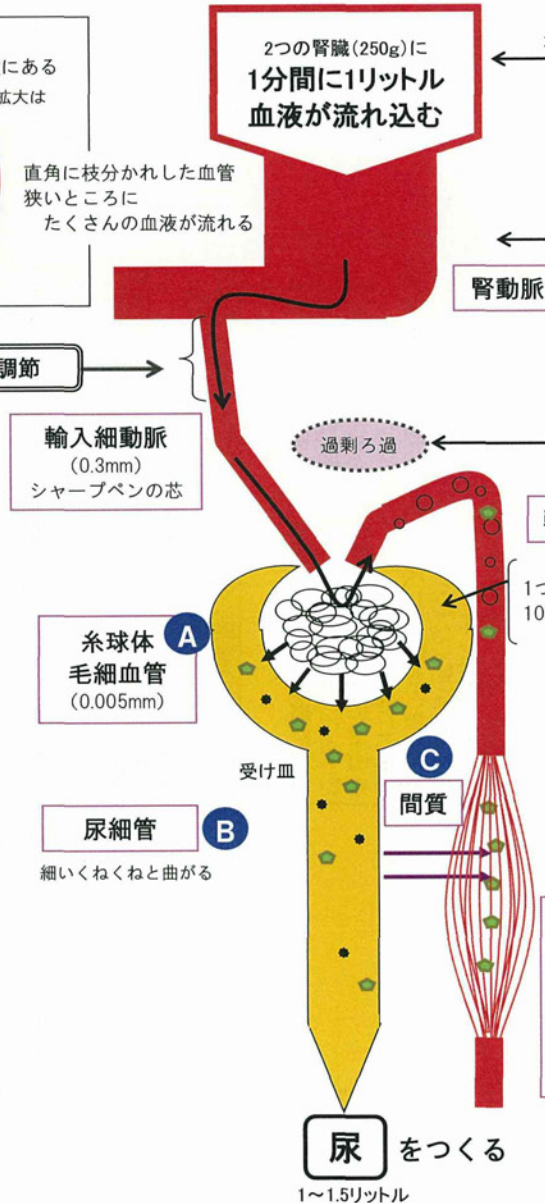
② 腎臓の構造



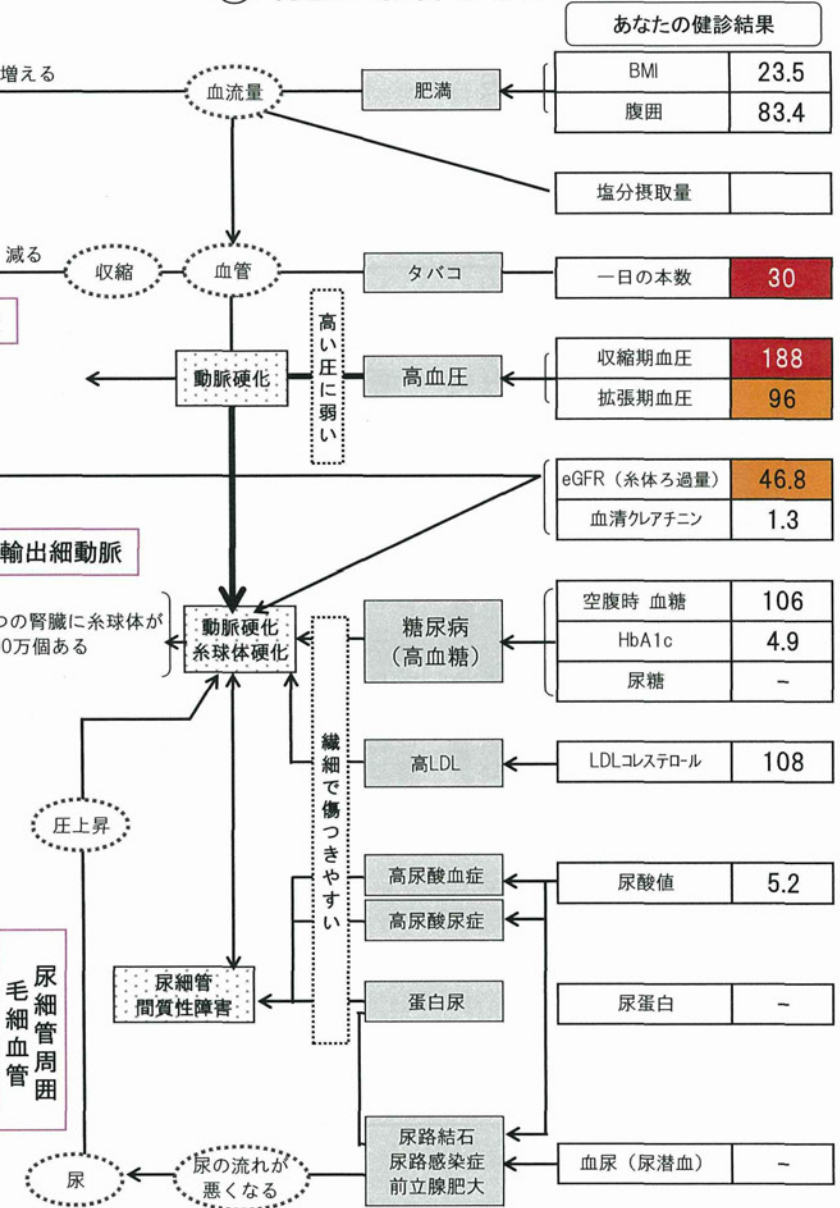
大量の老廃物をろ過するために
一定の圧 (60mmHg) が必要
*他の毛細血管 (15mmHg) の4倍の圧

- 血管の壁は薄い ろ過に最適
- A** ● 蛋白質、赤血球、白血球などは網目を通さずそのまま**輸出細動脈**
 - B** 網目から ● 毒やいらぬものを**落とす**
 - C** 体にとって必要なものを血液に戻す (99%再吸収)
 ● ブドウ糖 アミノ酸
 ● 水分 ナトリウム (塩)

③ 腎臓の働き



① 腎臓に影響を与えるもの



	住民の発言等	保健師・管理栄養士	学習教材
		<p>【保健指導の目的】 高血圧治療中 血圧のコントロールを良くして、CKDの進行を遅らせる</p>	<p>【事前に準備する資料】 1健診経年結果 2慢性腎臓病(CKD)は放置すると 3腎機能の経過をみよう</p>
		<p>今年も健診を受けていただきありがとうございました。今日は少し腎臓について知っておいてもらいたいことがあります。始めに少しお話をさせていただきます。</p> <p>①腎臓の働きと書いてあります。 腎臓は左右2つあり、1分間に1リットル、牛乳パック1本分の血液が心臓から腎臓に流れていきます。一番下に尿とありますが、糸球体という細い血管のかたまりのところで血液中のいらなくなったものをろ過と言いますが、ふるいにかけるようにして尿に捨てます。</p> <p>糸球体で素早くろ過するためには圧を一定にしておく必要があります。ちょっと前の輸入細動脈が調整しています。</p> <p>私たちが知らないところで腎臓はたくさんの血液からいらぬものをだけをおしっこに捨てるお仕事をしてくれています。</p> <p>ところが、となり③をみてみますね。 体重が増える、塩分、アルコールは水をよぶものなのでここが多くなると血液量が増えます。たくさんの血液がどっと腎臓に入ると腎臓もたくさんの仕事をすることになります。 毎日毎日たくさんの仕事をさせられる腎臓が自分だったら。当然腎臓の働きも次第に悪くなる。それを数値で表したものがろ過量とありますが、46.8です。</p>	<p>9腎臓と健診結果 あるいは13(1)か14(2)へ</p>
		<p>事例5さんの結果、今年は昨年の値と比べて下がっていました。20歳前後の若いころの腎臓の働きを100%としたときに、今年は半分。 腎臓の働き方を少し楽にさせてあげて欲しい。健診結果の数値から腎臓になりかわって今日はお話させてもらいました。</p>	<p>3腎機能の経過をみよう</p>
	<p>薬飲んでいるのになんで高いんだらう、と言われたら</p>	<p>血圧が上がる原因はこの資料にもあるように様々です。 事例5さんの場合は何かあるでしょうか？ (と、問いかけて本人に考えさせる。)</p>	<p>9か16(4)、17(5)へ</p>
	<p>本人からアルコール、塩分、タバコなどについて話が出たものに合わせて</p>	<p>(ちらりとアルコール量や禁煙の意志、塩分量について触れる。家庭血圧測定の実施有無や内服状況も把握する。)</p>	<p>アルコール量の確認 塩分量 18(6)へ</p>
		<p>【次の展開】 家庭血圧測定の記録から降圧目標に達しているかの確認 レセプトや本人から内服薬変更の確認 ST低下などCVD予防への対応</p>	

氏名

様

年齢 66

性別 男性

事例 6

健診経年結果一覧			年齢	65	66			
			実施年月	H19	H20			
			健診機関	市健診	市健診			
			医療機関					
検査項目		基準値	空腹	空腹	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	
身体 の 大き さ	身長							
	体重							
	BMI		18.5~24.9	20.6	20.7			
	腹囲		男 ~85cm未満 女 ~90cm未満					
基本的な健診項目	内臓 脂肪 の 蓄積	中性脂肪		~149mg/dℓ				
		HDLコレステロール		40~80mg/dℓ				
		AST (GOT)		~30IU/ℓ				
		ALT (GPT)		~30IU/ℓ				
		γ-GT (γ-GTP)		~50IU/ℓ				
	血管 内 皮 障 害	血 圧	収縮期	130mmHg未満	132	130		
			拡張期	85mmHg未満	92	86		
		尿酸		~7.0mg/dℓ	8.6	8.4		
	イン ス リ ン 抵 抗 性	血糖		空腹 ~99mg/dℓ 随時 ~139mg/dℓ				
		HbA1c		~5.1%	5.2	5.3		
		尿糖		—				
	腎 臓	血清クレアチニン		男 0.65~1.09mg/dℓ 女 0.46~0.82mg/dℓ				
		eGFR		60~ml/min/1.73m ²	52.7	47.7		
		尿蛋白		—	—	—		
尿潜血		—	—	—				
その他の動脈硬化の危険因子		LDLコレステロール	80~119mg/dℓ	121	133			
詳細な健診項目	血管 変 化	心臓	心電図	所見なし				
		脳	眼底検査	H O S O				
	易 血 管 の 栓 化	ヘマトクリット		~46%				
		血色素 (ヘモグロビン)		男 13~18g/dℓ 女 12~16g/dℓ				

2 慢性腎臓病(CKD)は、放置すると

事例 6

人工透析や脳梗塞、心筋梗塞になる可能性が高くなります
慢性腎臓病かどうか、特定健診結果で確認してみましょう



慢性腎臓病(CKD)とは

〈 1または2のどちらかが3カ月以上持続すること〉

②

1. 腎障害を示唆する所見の存在

- ① 検尿(蛋白尿・血尿)異常 (特に蛋白尿が重要)
- ② 画像(腎超音波検査・腹部CTなど)異常
- ③ 血液異常
- ④ 病理所見(腎生検など)

2. 腎機能(GFR)が 60ml/min/1.73m²未満

①

蛋白尿

+++
++
+
○
-

尿潜血

+++
++
+
○
-

eGFR(推算糸球体ろ過量)

若いときの腎機能を100%として、
現在の腎機能は

47.7 %

ステージ5 15未満
ステージ4 15-29
ステージ3 30-59
ステージ2 60-89
ステージ1 90以上

血清クレアチニン

男1.09未満
女0.82未満

mg/dl

④

LDL

(120未満)

133

mg/dl

中性脂肪

空腹150未満
食後400未満

mg/dl

血糖

空腹時(100未満)
mg/dl
随時(140未満)
mg/dl
HbA1c(5.2未満)
%

5.3

尿糖 - (-)

血圧

収縮期/拡張期
(130/85未満)

130 / 86

mmHg

尿酸

(7.0以下)

8.4

mg/dl

腎疾患

例 IgA腎症
糸球体腎炎

内臓脂肪

体重 kg 身長 cm
BMI 20.7 腹囲径 cm

[25未満 男 85cm未満 女 90cm未満]

腎疾患の家族歴	リスクとなる疾病の既往	リスクとなる服薬・薬物療法
出生時体重 2500g未満		

各検査項目の基準値は、標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)に準じたものです。

	住民の発言等	保健師・管理栄養士	学習教材
		【保健指導の目的】 高尿酸血症の治療中断者 痛風で痛い時だけ服薬する 高尿酸血症の治療を再開し、中断しない	【事前に準備する資料】 1健診経年結果 2CKDは放置すると 3腎機能の経過をみよう
	尿酸か？	今回の健診で分かったことをお知らせしますね。 まずこのグラフを見て下さい。印のついている色、青から黄色になり、値も下がっていますよね。50の所に○がついています。ここを読んでもらえますか？ (GFRが50未満で一度腎臓内科の専門医へと読んで、住民の反応を待つ) それで、どうしてかなと思って健診結果をみたんです。この色は濃くなる方がオレンジ色の方が悪化していることを表しているんですが、昨年と比べてどうです？オレンジのまま変わらないところがありますよね？	2慢性腎臓病(CKD)は放置すると
	わからん。だけど自分はお酒もたばこも吸わない。なぜ尿酸があがるのか？	こちらの資料をみていただけますか？ 尿酸というのは体を構成しているたんぱく質の老廃物に含まれていて、肝臓で作られます。だからお酒やたばこに関係なく生きている限り作られるんです。ではどうして血液中に多くなるのか？(資料を順を追って、最後腎臓から排泄されるまで一緒にたどる) ところで事例6さん、痛風を起こしたことはないです その後、尿酸を下げる治療は始めませんでしたか？	24(1)か9へ
	51歳と62歳の時の2回やってる。		
	1年位飲んだけど、痛みもない勝手に止めた	そうでしたか。ところで尿酸の値はどのくらいがいいのか聞いた事はありますか？	10進行を遅らせるための目標値へ
	わからん。	じゃあこの資料みていただけますか。 腎臓に影響を与える因子の中で基準を超えると赤いグラフ棒が伸びてくるんです。	
	(グラフを見ながら) ずいぶんはみ出してます	そうですね。ここに目標とありますが(と、指をさす)	
	7.0未満？	そうですね。	
	ということはあと1.4下げればいいのか…どうしたらいいんだ？	もう一度こちらの資料をみてもらえますか？ 尿酸は食べるものにも含まれますが、新陳代謝でも出来てきます。腎臓も心配ですが、動脈硬化から心臓も傷めます	25(2)へ
	俺は発作もやっているし…	実はGFRが低いという事はこの腎障害に該当します。	
	治療しなければいけないということか	尿酸の値から判断すると薬物治療が必要な段階ですね。 と同時にここにあるように生活習慣の改善も大事です。 健診を受けていただいて分かって良かったです。病院で改めて血液検査をしたいと思います。また薬の事とか検査の結果を教えてください。	
		【次の展開】 高尿酸血症の治療の確認。治療薬の確認(腎臓との関係) 中断予防のための生活支援	

氏名

様

年齢 64

性別 男性

事例 7

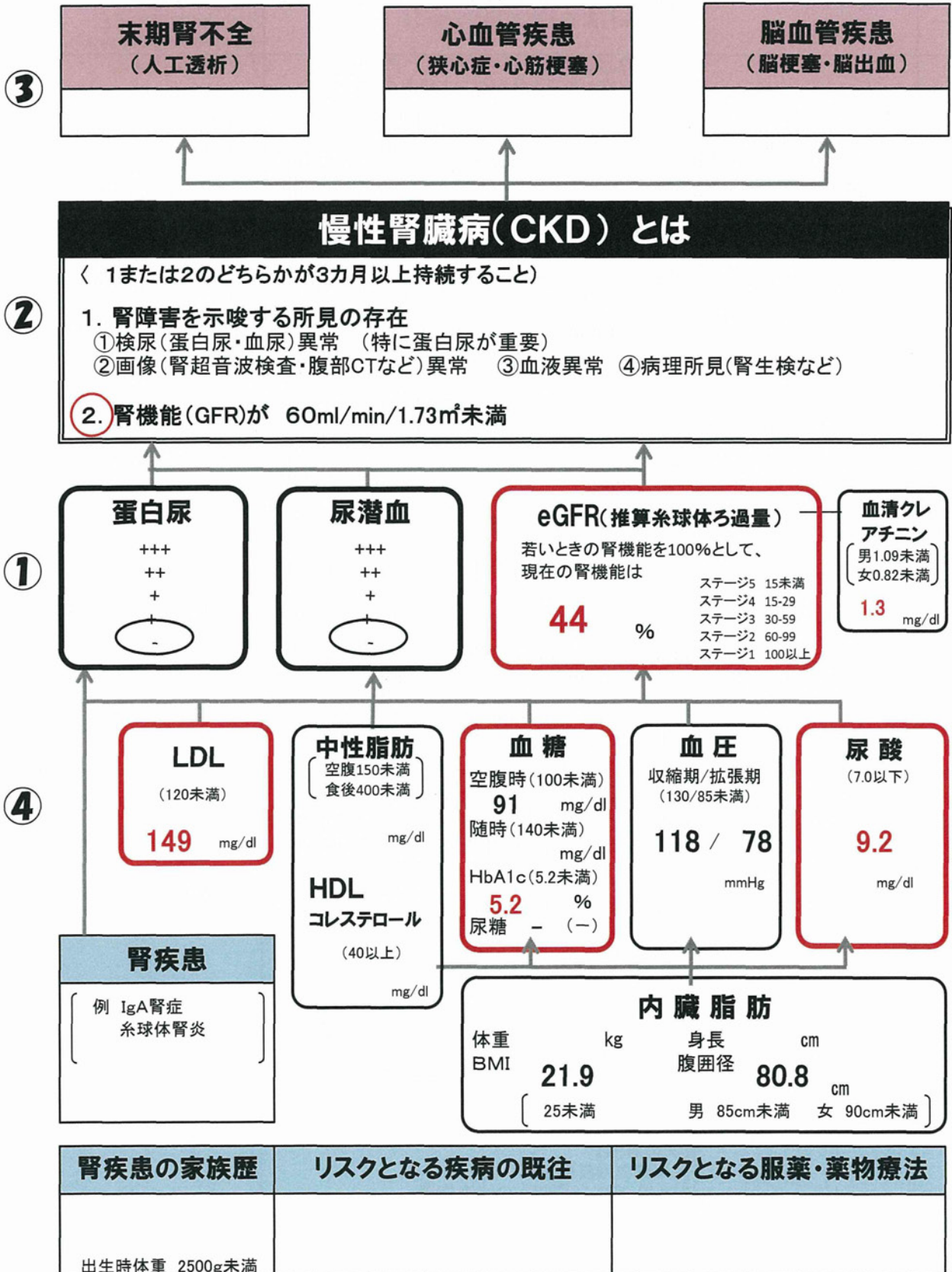
健診経年結果一覧			年齢	61	62	63	64		
			実施年月	H19	H20	H21	H22		
			健診機関	住民健診	住民健診	住民健診	住民健診		
			医療機関						
検査項目		基準値	空腹	空腹	空腹	空腹	空腹	空腹	
身体の 大きさ	身長								
	体重								
	BMI		18.5~24.9	22.3	22.8	23	21.9		
	腹囲		男 ~85cm未満 女 ~90cm未満	83.1	88.5	83.3	80.8		
基本的な健診項目	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪		~149mg/dℓ					
		HDLコレステロール		40~80mg/dℓ					
		AST (GOT)		~30IU/ℓ					
		ALT (GPT)		~30IU/ℓ					
		γ-GT (γ-GTP)		~50IU/ℓ					
	血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	血管内皮障害	血圧	収縮期	130mmHg未満	145	129	138	118
				拡張期	85mmHg未満	92	80	80	78
		尿酸		~7.0mg/dℓ	6.6	7.4	8.5	9.2	
	インスリン 抵抗性	血糖		空腹 ~99mg/dℓ 随時 ~139mg/dℓ	90	93	89	91	
		HbA1c		~5.1%	5.2	5	5	5.2	
		尿糖		—	—	—	—	—	
	腎臓	血清クレアチニン		男 0.65~1.09mg/dℓ 女 0.46~0.82mg/dℓ	1	1.1	1.1	1.3	
		eGFR		60~ml/min/1.73m ²	60	53	53	44	
		尿蛋白		—	—	—	—	—	
尿潜血		—	未実施	未実施	未実施	—			
その他の動脈硬化の危険因子		LDLコレステロール	80~119mg/dℓ	162	161	154	149		
詳細な健診項目	血管変化	心臓	心電図	所見なし					
		脳	眼底検査	H O S O					
	易血栓化 血管の	ヘマトクリット		~46%					
		血色素 (ヘモグロビン)		男 13~18g/dℓ 女 12~16g/dℓ					

2 慢性腎臓病(CKD)は、放置すると

事例 7

人工透析や脳梗塞、心筋梗塞になる可能性が高くなります

慢性腎臓病かどうか、特定健診結果で確認してみましょう



各検査項目の基準値は、標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)に準じたものです。

	住民の発言等	保健師・管理栄養士	学習教材
		<p>【保健指導の目的】 尿酸の改善によるCKDの進行予防 石が出来た原因が高尿酸だと気づく</p>	<p>【事前に準備する資料】 1健診経年結果 2CKDは放置すると 3腎機能の経過をみよう</p>
		<p>今年の健診結果を説明させていただきますね。 検査の異常があると色が付いているんですが… (見せると、必ず住民は何か反応する)</p>	<p>1健診結果経年表</p>
	<p>悪いとこだらけだね と か いっぱい色付いてるね と か ふ～ん とか</p>	<p>そうですね、色はあちこちについているんですが、実は今回心配なのはこの尿酸値なんです。昨年も8.5と高かったんですが、今年は9.2です。 尿酸って聞いたことありますか？こちらの資料を見てもらえますか。実は尿酸というのは、私達の身体を構成する細胞が 新陳代謝で壊されて、肝臓で処理されてプリン体からできる物質なんです。食物から入るプリン体もあります。 最終的に腎臓から排出されるんですが、ここに書かれているように排出能力に個人差があるんです。 高尿酸血症があると実は高尿酸尿症でもあるために、石ができることがあるんですが、どうですか？</p>	<p>24(1)高尿酸血症と腎臓</p>
	<p>30前に1回、40代50代でも 1回ずつ腎臓結石をしている。 すごく痛かった。</p>	<p>どうですか。腎臓結石を繰り返していたんですね。実は今回この尿酸の数値と同じくらい心配なのがGFRという値なんです。何を現わしているかという、こちらの資料になりますが、①ですね「若い時の腎機能を100%とすると現在の腎臓は何%の働きなのか」を現わす数字です。 この数値が昨年の53から今年は43へ低下しています。 こちらのグラフで見てもらうと50を切ると色が違うのがわかりますか？実はこのGFRが50を切ると一度腎臓内科の専門医にかかる目安と言われているんです。 事例7さんの腎臓は今ちょっと大変そうですね。 そこでですね、石を作る原因となっている尿酸をまず治療で下げて行くことが大切になるんですが…</p>	<p>2 CKDは放置すると 3 腎機能の経過をみよう</p>
	<p>実は去年尿酸の薬を飲んだらすぐに値が下がったから、できるだけ薬に頼りたくないし、止めたんだよ</p>	<p>結石の時は痛いんですけど、高尿酸は痛みがないですもんね。でも腎臓はどうでしょうね…？ 結石をつくらない日常生活のポイントはこちらの資料にあるんですが、当てはまるものはありますか、どうでしょう？ 1年間気をつけたけど9.2まで値があがり、腎機能が下がっているんで、私としてはまずかかりつけ医で高尿酸の治療を再開して、腎機能を相談してみる時期だと思うのですが。</p>	<p>6 前立腺肥大と結石</p>
	<p>少し考えてみる</p>	<p>分かりました。また連絡しますね。もし病院に行きましたらその後の状況を教えて下さい。 高尿酸の治療が始まったら食事の事とかまた一緒に考えさせて下さい。</p>	
		<p>【次の展開】 高尿酸の治療の確認 LDLコレステロール高値への食事指導</p>	