

# 腎チェック検査結果報告書

受診医療機関名

NKM健康管理センター

★ 氏名

サンプル タロウ 様

★ 受診日

2019/1/1

★ カルテID

11111

★ 性別

男性

★ 年齢

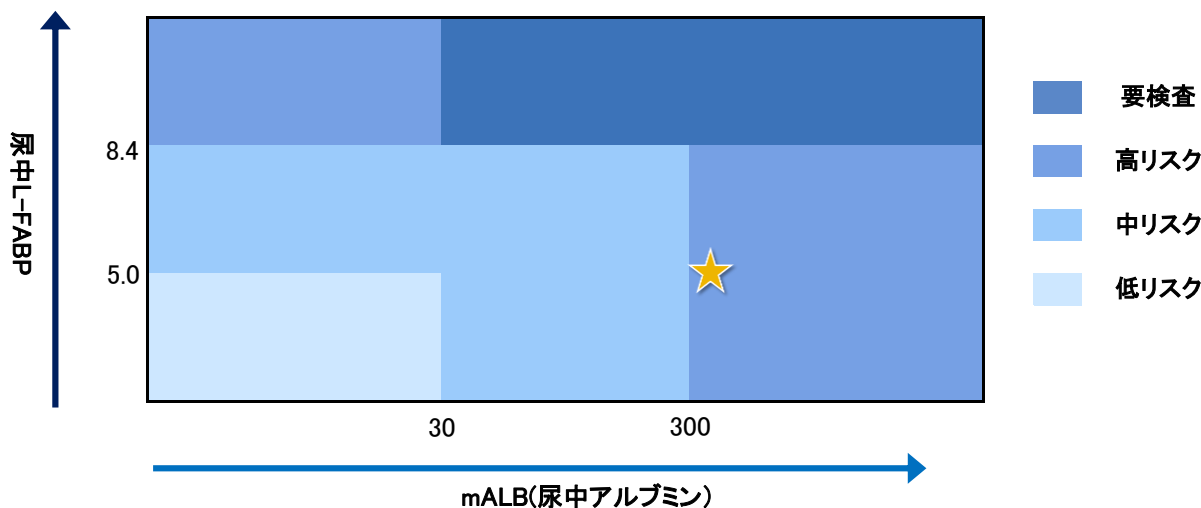
50

## 検査結果

あなたの腎障害の可能性は

高リスク

です。



縦軸: 尿中L-FABP

今回の検査数値は 4.00 でした。  
尿中L-FABPは腎臓の健康状態を診る指標です。  
この値が高い人は腎臓の血流が悪く、酸化ストレスにさらされていることが考えられます

横軸: mALB(尿中アルブミン)

今回の検査数値は 300.0 でした。  
mALBは腎臓が機能しているかを診る指標です。  
この値が高い人は、腎臓のろ過機能が正常に機能しなくなっていることが考えられます。

## 総合評価コメント

腎チェックは現在の腎臓の健康状態を調べる検査です。この結果は将来の慢性腎臓病(CKD)の発症及び進行を予測しています。  
今回の結果ではリスクは高リスクと評価されました。  
この結果は慢性腎臓病が原因であれば腎臓が正常に機能していない可能性が考えられます。  
一方で、この腎機能の低下は、一時的な生活習慣の変化やストレスによる一過性の可能性も考えられます。その為、医療機関を受診の上、今回の結果が慢性腎臓病によるものかをご相談頂く事をお勧めします。

## 慢性腎臓病(CKD)について

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の健康状態の悪化(血流不全や酸化ストレスの上昇)により、その機能が損なわれる病気です。腎臓の機能は生命維持装置のため、腎機能低下は全身に影響を及ぼします。また、一度壊れた腎臓はもとには戻りません。健康的な生活習慣を維持し、CKD(慢性腎臓病)の予防に努めましょう。

## 腎障害予防のために

### 要検査

#### ✓ 二次検査の受診をおすすめします

既に慢性腎臓病が進んだ状態の可能性が考えられますので、医師の診察を受け、治療開始や進展予防の方針をご相談下さい。

### 高リスク

### 中リスク

### 低リスク

#### ✓ 健康的な生活習慣の維持に努めましょう

慢性腎臓病は初期段階ではまったく自覚症状がない場合が多い疾患です。そのため定期的に腎チェックを受診するとともに、慢性腎臓病を予防するための生活習慣を意識しましょう。

## ● 慢性腎臓病予防のためへの取り組み

### 1 生活習慣病を適切に治療する

慢性腎臓病の発症には、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が強く関係しています。治療を適切に開始し、中断しないことが発症予防につながります。

### 2 健康な食事で適正体重を維持しましょう

たんぱく質のとりすぎを避けるため、毎日の食事はバランスよく、そして主菜は一品にしましょう。バランスのよい食事で適正体重を維持しましょう。



### 3 過度な食塩摂取は避けましょう

適度な食塩摂取は血圧上昇を招きます。1日6グラム未満の摂取を心がけましょう。

#### 食塩の目安

※食塩の目安1日6g未満



カレーライス  
2.5~3.5g



ラーメン  
5~6g



ハンバーガー  
1.4~2.8g



みそ汁  
1.0~1.2g

### 4 アルコールは適量を！喫煙はやめましょう

過度の飲酒、喫煙は血管収縮や血圧上昇を招きます。



#### アルコールの目安

※アルコールの目安1日25g



日本酒1合



ビール中瓶1本



ワイン グラス2杯



焼酎(25度)1/2台

### 5 薬の飲み方には注意が必要です

鎮痛薬などを常用していると、腎臓の負担になります。



### 6 定期的に検査をしましょう

定期的に検査をし、現在の状況を知ることが発症予防につながります。

### 7 腎臓病の親族のいる方は注意しましょう

糖尿病、高血圧、肥満の人や、腎臓病の親族がいる方は特に注意が必要です。