

eGFR（推算糸球体ろ過量）について

医療法人 小金井中央病院
副院長 海野 鉄男

最近の血液生化学検査で血清クレアチニン値を測定すると、eGFR（推算糸球体ろ過量）が併記されるようになってきましたが、ご存知でしょうか。



クレアチニン値は腎機能を知る上でとても重要な検査値であり、これが高値であるほど、腎機能が低下しているということを表しますが、クレアチニン値には短所もあります。筋肉の老廃物であるクレアチニンの値は個人の筋肉量に左右されます。

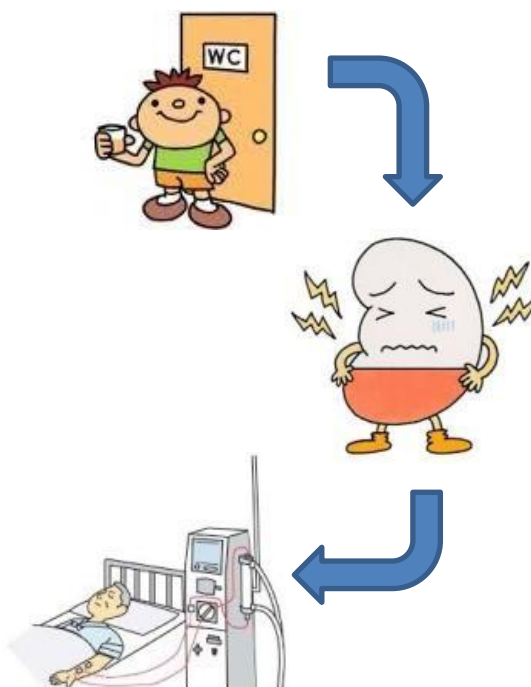
腎機能が同じであっても、男性よりも女性、若年者よりも高齢者の方が低値となる傾向があります。



高 ←————→ 低

また、クレアチニン値は腎機能（糸球体ろ過量）がおおよそ50%以下に低下するまでは上昇しないため、軽度の腎機能障害の判定には適していません。

そのため、腎臓の機能を正確に知る必要がある場合にはクレアチニン・クリアランスという検査を行って糸球体機能を測定します。これは1日の尿をすべて採取する24時間蓄尿でクレアチニン量を測定し計算するもので、正常の腎機能を100%とすると、これが10%以下（クレアチニン・クリアランスで10ml/分以下）になった場合、透析導入を考慮します。



1日の尿をすべて採取するのは大変なため、最近ではより簡単に腎機能が求められるよう、クレアチニン値と年齢、性別という三つの要素からおおよその腎機能を推測する、eGFR（推算糸球体ろ過量）が幅広く用いられるようになってきました。

GFRはGlomerular Filtration Rate（糸球体ろ過量）の略称で、腎臓の中にある糸球体がどれくらいの老廃物をろ過することができるかを示す値です。「ml/分」という単位ですが、おおよそ腎機能のパーセンテージに対応しており、GFRが75 ml/分であれば、腎機能が健康時の75%程度と考えることができます。



脱水症状の防止

医療法人 小金井中央病院
デイサービス 生活相談員 大金 隼

介護現場では高齢者が脱水状態にならないよう水分補給に気を遣います。水分は食物の栄養に勝るとも劣らない、人にとって重要なものです。高齢者は特に不足しがちで、脱水になりやすいので、注意しなければなりません。



水分の主な働きは、体内で必要な栄養素などを各組織に運び、必要でないものを体外に出すことです。体温調節、熱中症防止、便秘解消、病気などの諸症状を改善するためにも必要とされます。



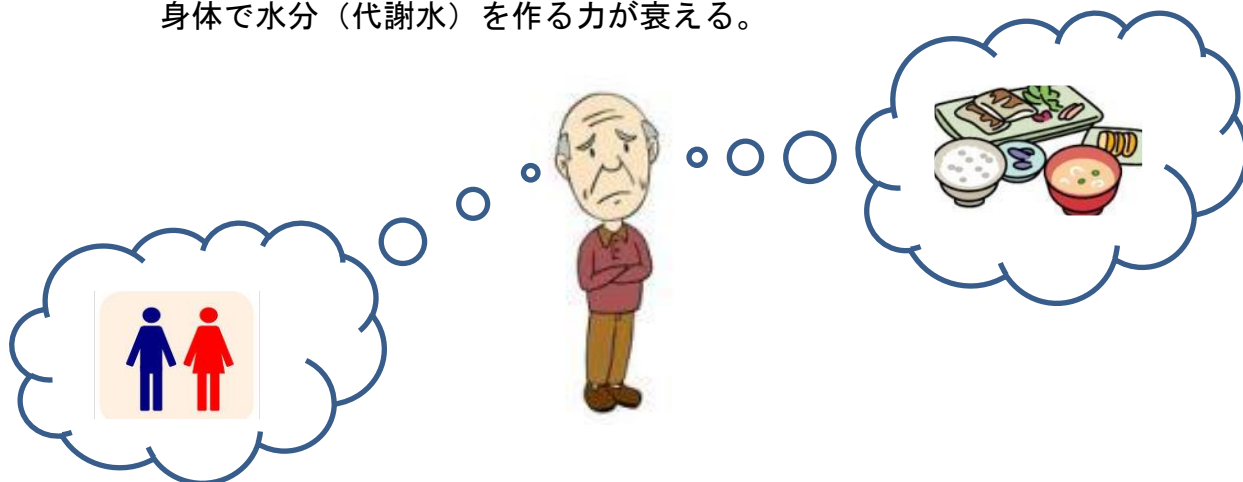
身体の水分の2%が失われると、人はぼんやりし始めます。6%減で手足が震え、10%減で筋肉痙攣が起こり、20%以上失われると、生存できなくなります。



高齢者は喉の渇きを感じにくくなるので、脱水になりやすいのですが、身体自体の水分含有量が減ってくることも、高齢者が脱水になりやすい原因です。一般の成人は身体の水分含有量が55～65%ですが、高齢者は50%しかありません。



原因は → 細胞数が減ることから、体液量が減る。
筋肉量が減ることから体内に水分を蓄えられなくなる。
嚥下障害・摂食障害などで食事がきちんと摂れず、水分摂取が不足する。
喉が渴いたという感覚が鈍り、水分補給を自発的にしなくなる。
腎臓の機能が低下する。
トイレを気にして水分摂取を控える。
体調を崩し、熱、下痢、嘔吐などで、水分が失われることが増える。
身体で水分（代謝水）を作る力が衰える。



水分は生活習慣病の予防にも役立ちます。血栓ができにくくなり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞を予防します。また、水分を多く摂って、尿量を増やすことで、糖尿病や高血圧症の予防、コレステロール値を下げるのに有効とされます。



人の身体は汗、尿、体内での栄養燃焼のために1日2～2.5ℓの水分を失うので、失われる量と同量の水分が必要です。食事の水分、体内で作られる水分などがあるので、飲み水として必要なのは1日1.5～2.0ℓとなります。高齢者の場合は1.2～1.5ℓとされています。