

「健診でクレアチニン (Cre) が高いと言われたら……
それは、腎機能低下を意味する !!」

クレアチニンとは、筋肉を動かすエネルギーを使った後に
出てくる代謝産物（ゴミ）です。肝臓でつくられたクレアチ
ンは筋肉に存在し、エネルギー源として収縮（運動）に使わ
れます。正常な腎臓から100%排出されます。腎機能が低下
してくると、排出されないクレアチニンが血液中に残り、血
中濃度が高くなります。つまり、クレアチニンの数値が高い
か低いかで腎機能の程度が判断できるというわけです。

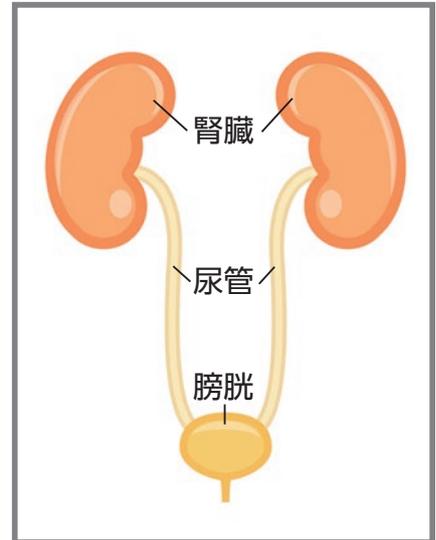
血清クレアチニンの基準値は個人差があり、年齢と性別に
よって違いがありますが、男性は0.8、女性は0.6です。

ただし、男性は1.2、女性は1.0を超えたら、注意が必要で、
それが2や3まで上昇したら、症状がなくても腎機能低下と
考えて医師に相談してください。

腎機能低下の原因は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高尿
酸血症など）による動脈硬化や腎臓の感染症、自己免疫疾患
などによります。腎臓は、リサイクル作業とゴミ（老廃物）の排出処理をしており、人体にと
って肝腎（かんじん）な働きをしています。生活習慣病を可能な限りコントロールすることが
腎機能低下に対する最高の予防策となります。

今回は、腎機能低下を指摘された時の、食べ物・飲み物の話を予定しています。

（文責：小笠原内科消化器科クリニック 小笠原 実）



お問い合わせ先

福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682

10月17日(月)～23日(日)は行政相談週間です

■ このような相談はありませんか？

- 道路がデコボコになっていて通行に支障がある。
- 道路の案内標識がわかりにくい
- 登記や年金について聞きたいことがある。
- どこの役所に相談したらよいか分からないことがある。

■ 相談は、行政相談所以外でも随時受け付けています。役場のお仕事に
ついて、困っていること、ご意見やご要望などがありましたら、行政
相談委員までお気軽にご相談ください。

行政相談委員 岡 観要 ☎47-2219