

こころとからだの健康情報誌

2026

冬

ぼらんす

特集 eGFR検査ってなに？



eGFR

知っておきたい



慢性腎臓病(CKD)予防のために検査で早期発見を!

eGFR検査ってなに?

検査項目や病名にはアルファベットだけの略語や難解な文字も多く、見ただけで拒絶反応を感じてしまうことがあります。eGFR検査もその一つかもしれませんが、脳卒中や心筋梗塞の危険因子でもある慢性腎臓病(CKD)を早期発見するための大事な検査ですので、基本的な内容をおさえておきましょう。

● 監修：北鎌倉かみじょう内科院長 上條 由佳 先生

eGFRは 腎臓の機能低下をみる検査

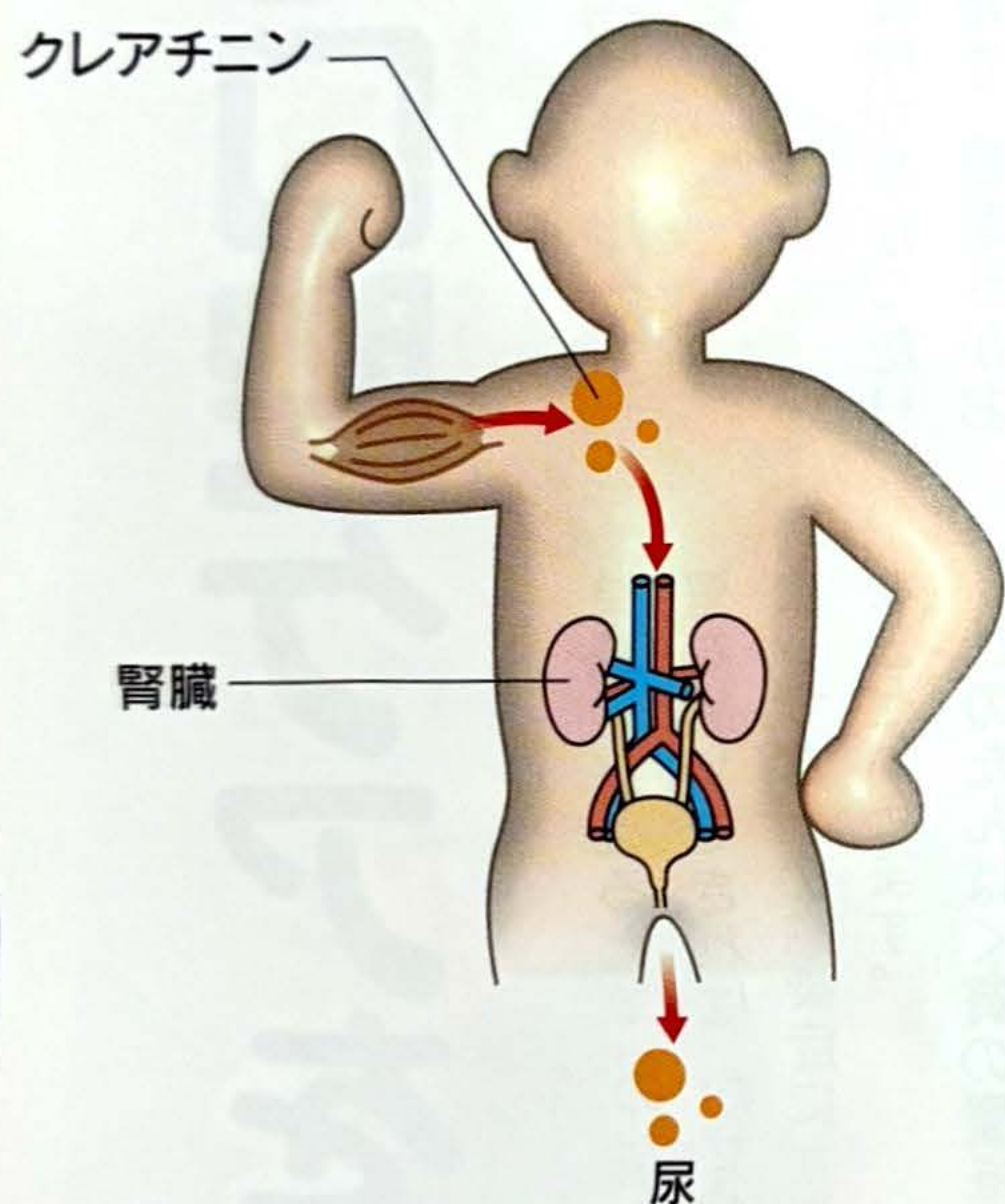
定期健康診断や人間ドックの血液検査の結果でeGFRという項目を見て、何の検査か気になったことはありませんか? eGFRは血清クレアチニンとともに腎臓の働き具合、腎機能低下をみる検査項目です。

健康診断の結果をもらったとき、血圧・血糖・脂質などの検査と比べ、腎機能の検査項目にはあまり関心を持たない方も少なくないでしょう。しかし近年、腎機能低下が招く慢性腎臓病(CKD)という病気が増加してきており、この病気は糖尿

病や高血圧との関連が深く、脳卒中や心筋梗塞の危険因子であることが明らかになってきました。腎臓は一度悪くなってしまうと回復が難しく、進行して腎不全になると人工透析(血液透析・腹膜透析)や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまうため、早期の対策が必要になる臓器です。

腎臓の病気は初期の段階では自覚症状がないため、気付かないうちに腎機能が低下し始めていくことがあります。慢性腎臓病は早期発見・早期治療することで腎臓の健康寿命を延ばすことができますので、将来的に腎不全や透析を避けるためにも、ご自身のeGFRの値に注目することはとても大切です。

血清クレアチニン検査

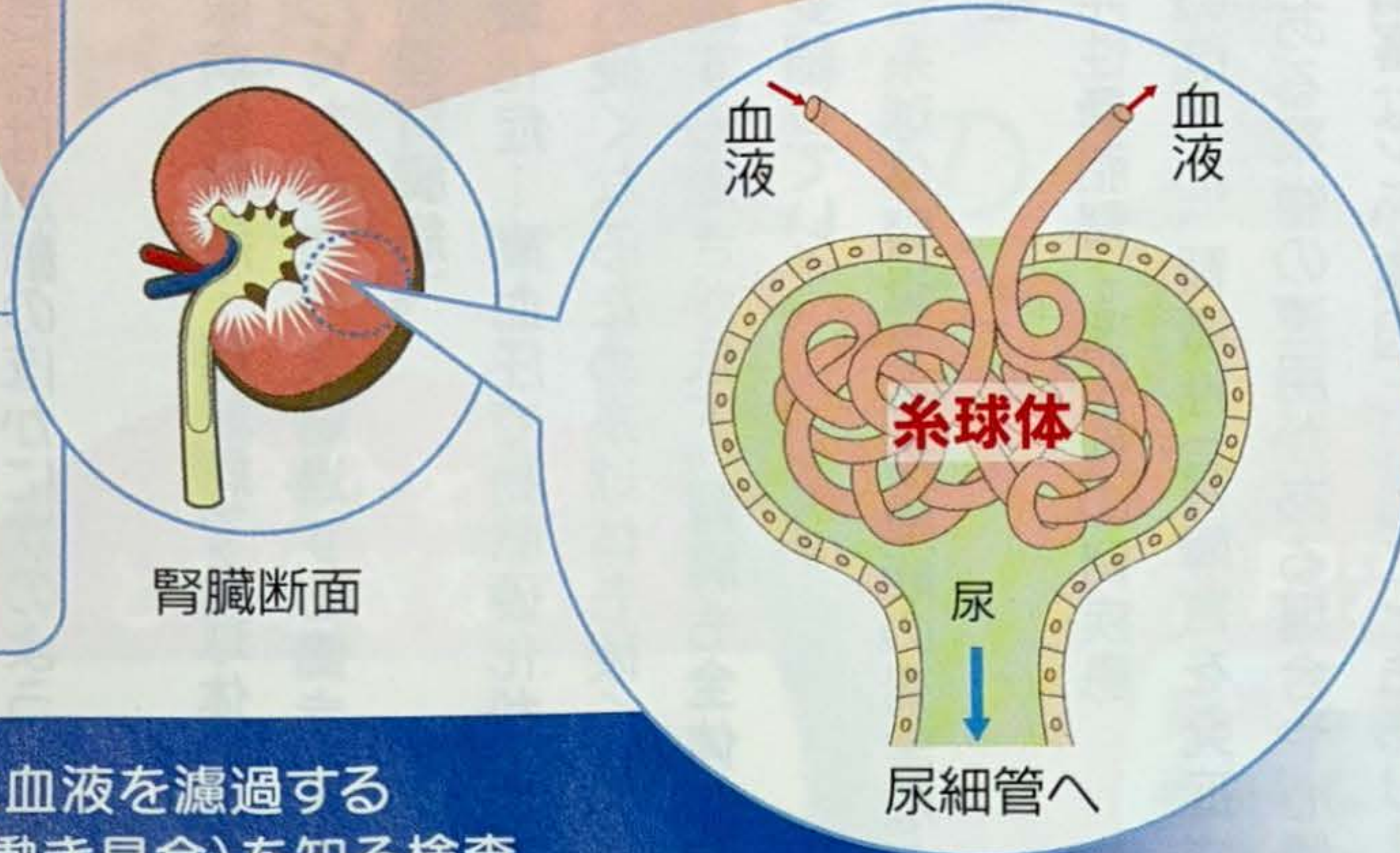
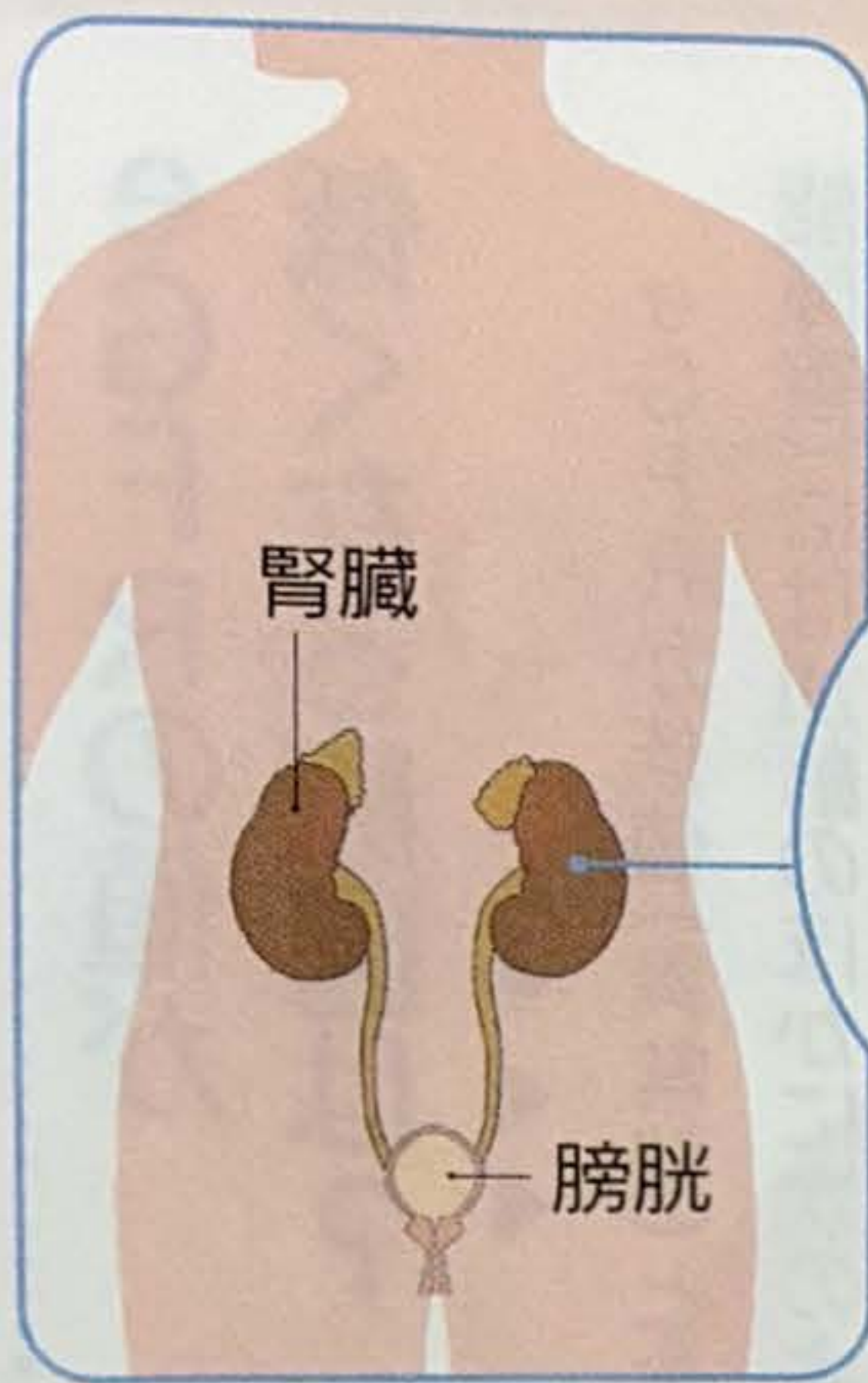


クレアチニンは筋肉を動かすためのエネルギーを使ったときに作られる老廃物で、通常は血液を通じて腎臓で濾過(ろか)され尿として排泄されます。しかし腎臓の働きが悪くなると排泄できずに体内にたまり数値が高くなることから、腎機能をチェックする検査として使われています。

クレアチニンの値は筋肉量の影響を受けるため、筋肉量の多い男性や運動習慣がある方などは数値が高く出てしまう傾向があります。

基準値は、性別や年齢、筋肉量によって異なりますが、一般的に男性で0.65~1.09mg/dL、女性で0.46~0.82mg/dL程度とされています。

糸球体は人体にとって不要な物質を尿として捨て、
必要な物質を回収するフィルターの役割を果たしています。



1 分間に濾過する血液の量 = GFR

糸球体濾過量 (GFR) は、糸球体が1分間にどれだけの血液を濾過(ろか)して尿を作れるかの能力を示す数値です。これを正確に測るのは手間がかかるため健診等には不向きです。

そこで**クレアチニン値・年齢・性別**を用いた計算式から推算(推定で計算すること)したものが**eGFR**です。

糸球体が1分間に血液を濾過する
血液の量(腎臓の働き具合)を知る検査

e	e stimated	推算(すいさん)
G	G lomerular	糸球体(しきゅうたい)
F	F iltration	濾過(ろか)
R	R ate	量(りょう)

eGFRの値が低いほど
腎臓の働きが悪いことを
示します。
eGFRの値が**60未満**の場合は
慢性腎臓病の疑いがあり、
この状態が3カ月続くと
慢性腎臓病と
診断されます。



クレアチニンとeGFRを
併用するのはなぜ？

クレアチニンは筋肉量や運動量など個人差の影響を受けやすい傾向があります。eGFRはクレアチニン値に年齢や性別を考慮して腎臓の濾過機能を推算するため、個人差の影響が比較的少ないといえます。

クレアチニンは軽度の腎機能低下では正常範囲内に留まることがありますが、eGFRは軽度の腎機能低下でも変化が現れやすいため、両者を併せて評価することでより正確な腎機能の状態を把握することができます。

※eGFRは、腎臓の健康状態を把握するための重要な指標です。しかしeGFRは、あくまで腎臓の機能を推測する数値であるため、尿検査など他の検査項目と合わせて総合的に評価する必要があります。

☞ ご自身のクレアチニンの値がわかれば、
日本腎臓学会のホームページでeGFRを
計算することができます。



<https://jsn.or.jp/general/check/>

eGFRの値が 低くなる原因は？

eGFRが低値（異常値）となる原因（＝腎機能障害）には加齢のほか、次のようなものがあります。

●糖尿病性腎症：糖尿病で糸球体の毛細血管が傷つくため血液を濾過する働きが低下（糖尿病関連腎臓病）。

●腎硬化症：高血圧で動脈硬化が進行、毛細血管も硬くなるため糸球体も硬くなり、血液を濾過する働きが低下。腎臓も全体的に硬くなり萎縮していく。

●慢性糸球体腎炎：免疫機能の異常などによる炎症

●多発性嚢胞腎：遺伝性の腎疾患
そのほかに、腎毒性（腎障害を発症させる性質）のある薬物の連用がある場合や心臓・肝臓・尿路閉塞などが原因となることもあります。

生活習慣病が原因の 慢性腎臓病が増加！

慢性腎臓病（CKD）はeGFRが低値になり、腎臓の働きが徐々に低下していく、さまざまな腎臓病の総称です。遺伝や感染、薬剤などが原因となる場合もありますが、原因不明の特発性であることもあります。また、動脈硬化や加齢に加え、糖

尿病や高血圧などの生活習慣病が原因となるケースがたいへん増えています。成人のおよそ5人に1人、患者数は約2000万人にも及ぶとされる、いわば新たな国民病です。慢性腎臓病が軽度であつても心筋梗塞や脳卒中という命に関わる病気を起こすリスクが高くなります。厄介なことに慢性腎臓病は、かなり進行しないと自覚症状が現れないことがほとんどで、発症しても気付いていないケースが多いのです。そんな自覚症状の乏しい慢性腎臓病の早期発見に欠かせないのが、尿検査（尿のたんぱく、尿潜血）と、血液中のクレアチニンを調べる血液検査及びeGFR値です。

尿たんぱくなどの尿異常、画像診断、血液検査で腎障害を示す所見があるか、eGFR値が60未満の状態が慢性的に（3カ月以上）続く場合、慢性腎臓病と診断されます。

同じeGFR値でも尿蛋白の量が多いと、慢性腎臓病はより重症と考えます。一方で、生活習

糖尿病・高血圧は、
腎臓の血管を傷めて
しまいます。

他に、脂質異常症、高尿酸血症、
肥満、メタボリックシンドローム、
過剰摂取、喫煙も慢性腎臓病
のリスクを高めます。



慣病に関連する慢性腎臓病は、早期には尿検査で異常が見つからないケースもありますので、早期発見にはクレアチニン値・eGFR値のチェックが欠かせないのです。

健康診断等の項目にクレアチニンがないときは、40歳を過ぎたらかかりつけ医などに相談して年に1回は血液検査でクレアチニン値を調べるのがおすすめです。

慢性腎臓病になると 腎機能回復は難しい!?

慢性腎臓病の重症度はいくつかのステージに分類されますが、一定のレベルまで悪くなつてしまつと元の状態に戻ることは難しくなります。しかし早期に気づいて生活改善や新しい治療薬などの対応をすることにより、腎臓の機能低下を食い止めることは可能です。

腎臓の機能は若くて元気な頃を100%とすると、とくに病気がなくても年々少なくとも1%程度低下するといわれています。これに生活習慣病の高血圧や糖尿病などの病気が加わると低下率は倍増します。ですから毎年行われる健康診断の結果をもらったら、ぜひ腎機能の数値に注目してみてください。できるだけ昨年・一昨年と経年で数値を比べる習慣をもち、腎機能が弱つてしまつ前の段階から腎臓をいたわる生活を送ることが大切です。

eGFRの改善 & 慢性腎臓病予防 のポイント

塩分を とり過ぎない

塩分のとり過ぎは高血圧を招き腎臓に負担をかけるため、控えめにすることが大切です。食塩摂取量1日6g未満を目指しましょう。

過食・ 肥満に注意する

肥満や、過食による塩分摂取過剰、高血糖などは、全ての生活習慣病の原因であり、腎機能低下を招く原因となります。栄養バランスとカロリーコントロールを心がけましょう。

適度な 運動習慣をもつ

適度な運動は、血行を促進し、腎臓の機能を改善する効果が期待できます。ウォーキングなどの有酸素運動や、足腰を中心とした筋トレなどを心がけましょう。

たばこを 吸わない

喫煙は腎臓の機能低下を早めるほか、動脈硬化を促進させ血管を障害し心臓血管合併症のリスクを高め、悪性腫瘍のリスクにもなります。

持病がある方は 医療機関を 定期受診する

腎臓病はもちろん、血糖の上昇、高血圧、脂質異常も腎臓に悪影響を与えるため、生活習慣病がある人は、適切な治療が必要です。

自宅で 血圧を測る

腎機能を守るためには血圧管理が重要です。普段の血圧チェックが大切ですので、健診や診察時のみでなく、市販の家庭用血圧計で家庭血圧を測る習慣をつけましょう。

十分な休養と ストレスマネジメント

睡眠不足やストレスは腎臓や血管病にとって大敵です。精神的ストレスは自律神経やホルモンに異常を生じ、血圧や血糖値を上げやすく、腎臓の機能にも負担がかかります。

適切な 水分摂取

水分不足は腎臓に負担をかけるため、適切な水分摂取を心がけましょう。

塩分の摂取過剰、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレス、メタボリックシンドロームなどは、腎機能低下に大きく関与するため、不適切な生活習慣の見直しはとても重要です。また薬剤の多くが腎臓で排泄されるため、必要な薬剤の多量内服も腎機能悪化につながりますから注意が必要です。