

# 健康 ぷらざ

## 「タンパク尿」と言われたら

— 放置してはいけません —

指導：筑波大学医学医療系腎臓内科学 教授 山縣 邦弘

企画：  
日本医師会

No. 396

### タンパク尿って？

腎臓は体の中の水分の量と塩分などの濃さを調節して血圧を一定に保ち、同時に血液中の不要なものを濾過して尿をつくる働きをしています。タンパクは体にとって大切な成分なので、健康であればほとんど尿には混ざりません。しかし腎臓の働きが悪くなり、濾過する膜の目が粗くなると、必要なタンパクまで尿に出てしまいます。タンパク尿は激しい運動や高熱などによって一時的に出ることもあるので、病気によるものかどうか、見定める必要があります。



### 高血圧との関係

腎臓に病気があると、水分や塩分が体にたまり、血管が水ぶくれ状態になって高血圧になります。また、腎臓内の血管が細くなったりつまったりして、腎臓に流れる血液の量が減ると、腎臓は体の水分量が減ったと勘違いして、尿として出すべき水分や塩分を体のためこみ、その結果、血圧が上がり、高血圧になります。

腎臓の病気と高血圧は、このような悪循環の関係にあります。

### 透析にならないために

むくみやだるさ、食欲低下などの症状が現れたときは、すでに腎臓の病気は進んでいます。悪化すると、自分の腎臓の代わりに働く人工腎臓すなわち「透析」治療が必要になります。健診などで気付いた段階で治療を始めれば、病気の進行をかなり遅くすることができます。初期であれば、腎臓の働きを回復できることもわかってきました。

タンパク尿や高血圧が見つかっていても症状がないからといって放置せず、必ずかかりつけの医師に診てもらいましょう。