

みなみやまと 2026.7 95

特集 健診結果、そのままにいませんか？

【第1回：腎機能低下】



表紙の人

依田 理恵子（管理栄養士）

健診後の栄養相談や生活習慣の改善をサポートしています。

健診結果はここをチェック！

●eGFR

腎臓が血液をろ過する動きの目安となる数値です。年齢とともに少しずつ低下します。ただし、数値が極端に低い場合や、年々低下している場合は注意が必要です。

●クレアチニン

筋肉から出る老廃物で、腎臓から排泄されます。値が高い場合は腎機能低下の可能性ががあります。

●尿たんばく

腎臓のフィルター機能が弱くなると尿中にたんばくが漏れ出ます。腎臓病の早期発見につながる重要な項目です。

●尿潜血

尿路結石や腎炎などの病気が隠れていることがあります。

「再検査」や「要受診」と記載されている場合は、そのままにせず一度受診することをおすすめします。

年齢別eGFR平均値	検査名称	結果	単位	基準値
【年齢層】	【平均値】	AST	IU/l	13.0～33.0
30代	約90～100	ALT	IU/l	8.0～42.0
40代	約90	γ-GTP	IU/l	10.0～47.0
50代	約80	Glα（血糖）	mg/dl	70.0～100.0
60代	約75	HbA1c	mg/dl	40～103
70代以上	約65	LDL	mg/dl	65～140
		TG（中性脂肪）	mg/dl	30～150
		UA（尿酸）	mg/dl	2.6～5.5
		BUN（尿素窒素）	mg/dl	8.0～20.0
		クレアチニン	mg/dl	0.6～1.2
		eGFR	ml/min/1.73m ²	90～120
		CRP	mg/dl	0.00～0.18

eGFRは年齢とともにある程度低下する傾向にあるです！

健診結果でこんな項目はありますか？
1つでも当てはまる場合は腎臓内科への受診をご検討ください
□ eGFRが60未満
□ クレアチニンが高い
□ 尿たんばく陽性
□ 尿潜血陽性
□ 高血圧がある
□ 糖尿病がある

腎機能低下を放置するとどうなりますか？
左記のようなリスクがあります。
● 心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まる
● 貧血やむくみが現れることがある
● 透析治療が必要になることがある
慢性腎臓病は腎臓だけの問題ではありません。腎機能が低下すると体のさまざまな臓器にも影響を及ぼし、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気につながることもあります。
腎臓を守ることは、健康寿命を延ばし、元気に毎日を送るためにも非常に大切です。

腎臓内科 外来スケジュール (2026年7月現在)	月	火	水	木	金	土
午前 9-12		●	●	●		●
午後 14-16	●				●	
夜間 16-18						

●：日下医師 ●：毛利医師 ○：非常勤医師

ご予約は 046-269-5000

最後に
健診で異常を指摘された場合でも、腎臓病は早期発見、早期治療によって進行を抑えられる可能性があります。症状がないから大丈夫と自己判断せず、気になる結果があった場合はお気軽にご相談ください。

健診結果 ここに注目！

令和8年度大和市特定健康診査票兼大和市追加検査・肝炎ウイルス・前立腺がん検診表

Sample

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

① 血圧
② 血糖値・HbA1c
③ 腎機能（eGFR・クレアチニン）
④ コレステロール・中性脂肪
⑤ 便潜血
⑥ マンモグラフィ

① 血圧
② 血糖値・HbA1c
③ 腎機能（eGFR・クレアチニン）
④ コレステロール・中性脂肪
⑤ 便潜血
⑥ マンモグラフィ

きゅうり

きゅうりは未熟な果実を食用にしたもので、世界各地で栽培され、多様な種類があります。旬は6～8月で、夏を代表する野菜のひとつです。みずみずしくさっぱりとした味わいのため、サラダや和え物、漬物などさまざまな料理に活用されています。

きゅうりの約95%は水分でできており、体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが含まれています。塩分の摂り過ぎが気になる方は、夏の食事に取入れたい栄養素のひとつです。

また、血液の凝固や骨の健康維持に関わるビタミンKも含まれています。ビタミンKは脂溶性ビタミンのため、こまめにオリーブオイルなどの油脂を含む食材と一緒に摂ると吸収が高まります。

栄養価は決して高い野菜ではありませんが、水分やミネラルを効率よく補給できることから、暑い時期の体調管理に役立つ食材といえるでしょう。

きゅうりの梅肉和え

きゅうりの冷製スープ

きゅうりとトマトのマリネ

大和市にお住まいの方へ

年に一度の健診で、未来の健康を守りましょう

大和市 特定健診・長寿健診実施中！

「特に体調は悪くないから」と時間がないからと、健診を後回しにしている方も少なくありません。生活習慣病の初期に自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行してしまうことがあります。

特定健診は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを早期に見つけ出す大切な健診です。

健診では、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行い、健康状態を総合的に確認します。

検査結果から、生活習慣の改善が必要か、医療機関で精密検査や治療を受ける方がよいのかを知ることができます。

「症状がないから大丈夫」と思っている方も、健診で見つかるケースは少なくありません。早い段階で生活習慣を見直したり、必要な治療を始めることで、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などの重い病気を予防できる可能性があります。

また、健診を受けるだけで終わりで、健康維持のために「要受診」や「要精密検査」と判定された場合は、そのまま放置せず、早めに医療機関を受診することが大切です。

一方で、毎年健診を受診することによって、小さな変化に気が付きやすくなります。

ご自身のために、そして大切な家族のために、年に一度の健診を健康づくりの第一歩にしましょう。当院では、大和市特定健診・長寿健診を実施しています。対象となる方は、この機会にぜひ受診をご検討ください。

予約専用ダイヤル 046(269)5000

「スマホから簡単！」

「QRコード」

「アンケート回答方法（所要時間約2分）WEBフォームコードまたはURL」

「締切：9月30日（水）まで」

「皆さまからいただいたお声を参考に、より読みやすく後述した項目を目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。」

（南大和病院 広報担当）

南大和グループ広報誌 みなみやまと 第95号 2026年7月10日発行

発行者：南大和病院 発行責任者：南大和病院長 茅野 修史 企画・編集：南大和病院 広報室

社会医療法人社団 新南和病院研究委員会准会 南大和病院 〒242-0015 神奈川県大和市下和田1331-2 電話 046(269)2411（代表） URL http://www.minamiyamato-hosp.or.jp/

南大和グループ

南大和病院／南大和クリニック／南大和高齢クリニック 南大和老人保健施設／南大和訪問看護ステーション いずみ中央駅前クリニック（相模いずみ野線いずみ中央駅直結）

読者アンケートのお願い

南大和グループ広報誌「みなみやまと」をご愛読いただきありがとうございます。当広報誌は地域の皆さんや患者さんに当院の取り組みや医療・健康情報をわかりやすくお届けすることを目指して発行しております。

今後の誌面づくりの参考にさせていただくため、ぜひご意見・ご感想をお聞かせください。以下の方法で簡単に回答いただけますので、ご協力をお願いいたします。

◆アンケート回答方法（所要時間約2分）WEBフォームコードまたはURL「QRコード」

「スマホから簡単！」

「QRコード」

「締切：9月30日（水）まで」

「皆さまからいただいたお声を参考に、より読みやすく後述した項目を目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。」

（南大和病院 広報担当）

地域の医療を支える南大和病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回から「健診結果、そのままにいませんか？」を特集でお届けします。第1回は「腎機能低下」をテーマに、腎臓内科部長の「日下 医師」をお話を伺いました。

特集 健診結果、そのままにいませんか？

「第1回：腎機能低下と言われたら」

健診で腎機能低下を指摘されても、自覚症状がない方がほとんどです。気になる結果があれば早めにご相談ください。

腎臓は「沈黙の臓器」

健康診断の結果を見て、「eGFRが低い」「クレアチニンが高い」「尿たんばくが出ていて」と書かれていても、特に症状がないため、そのままにしてしまっている方はいませんか？

腎臓の病気は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれていて、腎機能がかなり低下するまで、むくみや尿の量などの症状が現れないことも少なくありません。

健診で異常を指摘された場合は、「症状がないから大丈夫」と考えるのではなく、早めに医療機関へ相談することが大切です。

腎臓って何をしているの？

腎臓は血液をろ過し、老廃物や余分な水分を尿として体の外へ排出する役割を担っています。また、血圧の調整や赤血球を作るホルモンの分泌、骨を丈夫に保つ働きにも関わっています。

私たちが健康に生活するために欠かせない臓器ですが、一度低下した腎機能は元に戻らないことが多いので、早期発見、早期治療が重要です。

健診は、受けた後が大切です

健康診断は、病気の早期発見・早期治療のためにとても大切です。しかし、健診を受けただけで安心してしまい、結果を十分に確認していない方も少なくありません。

健診結果には、「異常なし」だけでなく、「要再検査」「要精密検査」「要治療」などの判定が記載されることがあります。これらの判定が出た場合は、体からのサインを見逃さず、適切な対応を取ることが大切です。

健診結果は未来からのサイン

健診結果は今の体の状態を知るだけでなく、将来の病気を防ぐための大切な情報です。症状がないから大丈夫と思わず、気になる結果があれば早めに医療機関へ相談しましょう。早期の第一歩が、これからの健康につながります。

要再検査とは、検査結果に異常が見られたものの、一時的な体調や測定条件などが影響している可能性があるため、もう一度検査を行って確認する必要がある状態です。

例えば、●血圧が高かった ●血糖値が高かった ●肝機能の数値が基準値を超えていた ●尿たんばくが陽性だった ●心電図で異常が見つかった

「再検査が必要な状態です」という意味ですので、放置せず再検査を受けるようにしましょう。

要精密検査とは、より詳しい検査が必要な状態を指します。

例えば、●尿潜血検査で陽性だった ●胸部レントゲンで陰影が見つかった ●腎機能低下が疑われた ●心電図で異常が見つかった

必ずしも病気があるとは限りませんが、病気の可能性を確認するために詳しい検査を受ける必要があります。自覚症状がなくても病気が隠れている場合がありますので、早期の受診をおすすめします。

要治療は、すでに治療が必要と判断される状態です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などは初期には症状がないことが多く、「元気が大丈夫」と考えてしまいがちです。しかし、治療を行わずに放置すると、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などの重大な病気につながる可能性があります。

健康を守るために医療機関を受診し、医師と相談しながら治療や生活習慣の改善に取り組みましょう。

Instagram に見る南大和の日常

投稿の一部をご紹介します（該面の都合上、キャプションを一部省略・編集しています）

6月17日（水）、上和田自治会館にて「転倒予防教室」を開催しました。当院リハビリテーション部の理学療法士が講師を務め、転倒しやすい原因、自宅でできる転倒予防のポイント、筋力やバランス能力を維持するための運動についてお話しし、参加者の皆さまにとって健康づくりのきっかけとなる時間になりました。

南大和病院では、今後も地域の皆さまが元気に暮らし続けられるよう、健康づくりや介護予防につながる活動に取り組んでまいります。

6月25日（木）、南大和クリニックにて、近所で働くケアマネジャーさんを対象とした「第6回 在宅支援勉強会」を開催しました。今回のテーマは、「症例から学ぶ 認知症患者さんへの関わり方」講師は、南大和クリニック 訪問診療医の齋川 彩子医師が務めました。

実際の事例をもとに、認知症患者さんへの関わり方や支援のポイントについて分かりやすく解説し、参加者の皆さまも熱心に耳を傾けていました。勉強会開催には名刺交換や情報交換も活発に行われ、地域の連携を深める貴重な機会となりました。

今後も地域の医療・介護従事者の皆さまとともに学び、顔の見える関係づくりを大切にしながら、より良い在宅医療・介護の実現に取り組んでまいります。

先日、入院患者さんにお出しした食事を紹介します。季節の献立「梅雨」：菜の花ゼリー

菜の花（あじさい）は、梅雨の時期を代表する花として親しまれています。青や紫、ピンクなど色とりどりに咲く姿は、この季節ならではの風景です。

今回は、梅雨の菜の花をイメージした手作りの「菜の花ゼリー」をお出ししました。キラキラと光を反射するゼリーは、雨に濡れて輝く菜の花のようで、患者さんにも大変喜んでいただきました。

当院では入院中でも季節感を味わっていただけるよう、年間20回以上の行事食をお出ししています。