

# 1 尿に蛋白が出るというのはどういうことですか

尿は血液から不要なものを排泄するために腎臓の糸球体というところで血液をろ過して作られています。正常な場合にはこのろ過のときに、血液中の蛋白がほとんど尿中には排泄されないようになっています。したがって、健康な人では健康診断の尿検査では検出されないぐらいのごくわずかな蛋白しか尿中に出ています。蛋白尿の原因にはいくつかありますが、健康診断で発見される蛋白尿のほとんどが、糸球体でのろ過の際にうまく蛋白が保持できず尿中に漏れ出してしまうことが原因となっています。

ただし、尿蛋白が陽性だから、必ず病気がある、というわけではありません。運動後、入浴後、発熱時には、一時的に尿に蛋白が出る場合がありますし、起立性蛋白尿といって、しばらく立っていたあとに尿に蛋白が出る場合があります（とくに小児に多い）。

## 検査のはなし vol.12

専門医が教える職場や市町村による健康診断での  
検査結果をみたとき異常値の意味と改善法…20

# 「尿蛋白」



日本臨床検査専門医会  
菊池春人

## 2 自覚症状がないのですが、 ほうっておいてもよいでしょうか

もし、尿蛋白が1+ (30 mg/dL) 以上である場合、将来、血液透析になるような高度の腎障害や、心筋梗塞などの心血管疾患になってしまうリスクが高いことが知られているので、ぜひ医療機関を受診することをおすすめします<sup>1)</sup>。また、± (15mg/dL) が続いている場合も同様です。さらに、尿蛋白が2+ 以上の場合、あるいは尿潜血も陽性の場合には腎臓病の可能性が高いので、早めに医療機関を受診して精密検査を受けるようにお願いします。

1) 日本腎臓学会CKD診療ガイド・ガイドライン改訂委員会. エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018. 日腎会誌 60(8): 1037-193, 2018

## 3 日常的に注意することは ありますか

2に書きましたように、まず医療機関を受診して、治療すべき疾患がないかどうかを把握することが大切です。ただ、一般的に注意したほうがよいといえるのは、禁煙、過剰な塩分をとらないようにすること、肥満の改善などがあります。とくに、健康診断の結果で血圧が高い、血糖やHbA1cといった糖尿病の検査で異常がある、中性脂肪やコレステロールが高いといった生活習慣病がある場合は、それらに対する治療も必要となります。蛋白尿が高度な場合、腎臓の働きが悪くなっているときには、運動の制限や食事での蛋白制限をすることもあります。これについては医師の指示に従ってください。

