

eGFR(糸球体ろ過量)早見表

血清クレアチニン値、年齢、性別より腎臓の働き(糸球体濾過量)を求めることができます

男性用

単位: mL/min./1.73m²

※慢性腎臓病(CKD)とは、尿蛋白が出ているかまたは糸球体濾過量(GFR) < 60 のいずれかが3か月以上持続した状態

年齢	SCr	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	SCr	年齢	
20	>90	>90	>90	>90	82	74	67	62	57	53	49	46	43	41	38	36	35	33	32	30	29	28	27	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	20	20		
25	>90	>90	>90	86	77	69	63	58	53	49	46	43	40	38	36	34	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	15	25	25	
30	>90	>90	>90	82	73	66	60	55	51	47	44	41	38	36	34	32	31	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14	30	30	
35	>90	>90	89	78	70	63	57	52	48	45	42	39	37	35	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	35	35
40	>90	>90	86	76	67	61	55	51	47	43	40	38	35	33	32	30	28	27	26	25	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13	13	40	40	
45	>90	>90	83	73	65	59	53	49	45	42	39	36	34	32	30	29	27	26	25	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13	45	45	
50	>90	>90	81	71	63	57	52	47	44	41	38	35	33	31	30	28	27	25	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	50	50	
55	>90	>90	78	69	61	55	50	46	43	39	37	34	32	30	29	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	55	55	
60	>90	88	76	67	60	54	49	45	41	38	36	34	31	30	28	27	25	24	23	22	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	14	13	13	12	12	12	12	60	60	
65	>90	86	75	66	59	53	48	44	41	38	35	33	31	29	27	26	25	24	22	21	21	20	19	18	18	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13	12	12	11	11	65	65	
70	>90	85	73	64	57	52	47	43	40	37	34	32	30	28	27	25	24	23	22	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	13	12	12	11	11	70	70		
75	>90	83	72	63	56	51	46	42	39	36	34	31	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	75	75		
80	>90	81	70	62	55	50	45	41	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12	11	11	11	11	80	80		
85	>90	80	69	61	54	49	44	41	38	35	32	30	28	27	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	85	85		

女性用

CKDの病期(ステージ)分類

年齢	SCr	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	SCr	年齢
20	>90	>90	90	77	68	61	55	50	46	42	39	36	34	32	30	28	27	26	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	16	16	15	15	15	20	20	
25	>90	>90	84	73	64	57	51	47	43	39	37	34	32	30	28	27	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	17	16	15	15	14	14	14	25	25	
30	>90	>90	80	69	61	54	49	44	41	37	35	32	30	28	27	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	30	30	
35	>90	>90	76	66	58	52	47	42	39	36	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18	17	17	16	16	15	14	14	14	13	13	12	40	40	
40	>90	87	73	63	56	50	45	41	37	34	32	30	28	26	25	23	22	21	20	19	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	13	12	12	11	45	45
45	>90	84	71	61	54	48	43	39	36	33	31	29	27	25	24	23	21	20	19	18	18	17	16	16	15	14	14	13	13	13	12	12	11	50	50	
50	>90	82	69	60	52	47	42	38	35	32	30	28	26	25	23	22	21	20	19	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11	11	55	55	
55	>90	79	67	58	51	45	41	37	34	31	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	17	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11	11	60	60		
60	>90	77	65	57	50	44	40	36	33	31	28	26	25	23	22	21	20	19	18	17	16	16	15	14	14	13	13	12	12	11	11	65	65			
65	>90	76	64	55	49	43	39	35	32	30	28	26	24	23	21	20	19	18	17	17	16	15	15	14	13	13	13	12	12	11	11	70	70			
70	>90	74	63	54	48	42	38	35	32	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	16	15	14	14	13	13	12	12	11	11	75	75				
75	89	73	61	53	47	42	37	34	31	29	27	25	23	22	21	19	18	18	17	16	15	15	14	13	13	12	12	12	11	11	80	80				
80	87	71	60	52	46	41	37	33	31	28	26	24	23	21	20	19	18	17	16	16	15	14	14	13	13	12	12	11	11	11	10	10	85	85		
85	86	70	59	51	45	40	36	33	30	28	26	24	22	21	20	19	18	17	16	15	15	14	14	13	12	12	12	11	11	11	10	10	85	85		

病期(ステージ)	重症度の説明	GFR mL/min/1.73m ²
	ハイリスク群	≥90
1期	腎障害は存在するが、GFRは正常または亢進	≥90
2期	腎障害が存在し、GFR軽度低下	60~89
3期	GFR中程度低下	30~59
4期	GFR高度低下	15~29
5期	腎不全	<15

<腎臓専門医の受診タイミング>

次のいずれかを満たす場合

1) eGFR < 50 mL/min./1.73m²

2) 0・5 g/g Cr.以上 または

2 + 以上の尿蛋白

3) 尿蛋白・血尿が共に陽性(1+以上)

◇eGFR(推算糸球体濾過量)計算式

eGFR(男性) = 194 * Scr^{-1.094} * age^{-0.287}

eGFR(女性) = eGFR(男性) * 0.739

(eGFR計算式は、2008年 日本腎臓学会より改訂された新しい計算式です)

◇CKDの予防と治療

1. まず、第一に生活習慣の改善を行います

- ・食塩摂取量は、6g/日未満に抑えます。
- ・肥満を解消しましょう。禁煙は「必須」です。
- ・病態に応じたたんぱく質制限を考慮します。

2. 糖尿病は慢性腎臓病で最も大事な問題です

- ・HbA1c 6.5%未満を目標に、厳格な血糖コントロールが必要です。

3. 血圧は130/80mmHg未満(尿蛋白陽性: 125/75mmHg未満)を目標

- ・降圧剤のARB、ACE-Iには腎保護作用(臓器保護作用)があります。

4. 脂質異常症の治療により蛋白尿の減少と腎機能低下の抑制が期待されます

- ・LDL-コレステロールは120mg/dL未満が目標です。(スタチン製剤)

5. その他

- ・過労を避け、規則正しい生活を送る。
- ・感染症予防に努める。
- ・鎮痛剤(非ステロイド抗炎症薬(NSAIDs))、造影剤、脱水などは腎機能低下のリスクです。