

# 健康便り

北区自治会連合会協賛回覧

## 第18号

・高齢者の抱える尿路機能のトラブルとの上手な付き合い方

泌尿器科医師 片見 順

・「慢性腎臓病 (CKD)」について

内科 (腎臓内科) 医師 日本内科総合内科専門医

日本腎臓学会腎臓専門医・指導医 日本透析医学会透析専門医 森 穂波

・看護補助者の役割—私たちと一緒に働いてみませんか?—

地域包括ケア病棟 看護師長 堀上 知子 看護補助者スタッフ一同



〒331-8625

埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851



048-663-1671 (代表)

泌尿器科医師

## 片見 順

### 高齢者の抱える尿路機能の トラブルとの上手な付き合い方

夜間頻尿、尿失禁、残尿感などの下部尿路機能のトラブルがある高齢者の方々にとって、夜間頻尿は生活の質を著しく低下させるものです。夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多いこと（多尿または夜間多尿）、1回尿量が少ないこと（膀胱蓄尿障害、排尿障害）、眠れないこと（睡眠障害）の3つに大別されます。これらの病因は、高齢者に生じやすいものばかりです。

夜間多尿治療は、昼間に体内への過剰な水分貯留の防止、ならびに夜間に尿が沢山産生されないようにすることです。まず行うべきは、適切な水分摂取量についての指導と塩分制限です。昼間の水分摂取を適正化すれば、夜間尿量は減少します。塩分制限も有効で、減塩により飲水量に加えて夜間多尿は減少します。また、散歩などの運動を行うことで、下肢間質に貯留した水分が筋肉によるポンプ効果で血管内に戻るため、発汗や利尿により体外へ排出され

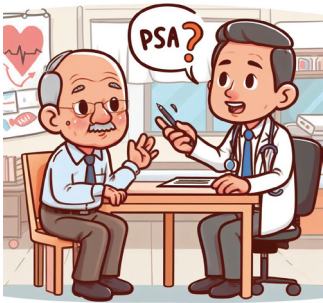
るので、体内の水分貯留が減少します。

突然の強い尿意（尿意切迫感）およびトイレに合わないこと（切迫性尿失禁）を過活動膀胱といえます。過活動膀胱には薬物療法で効果があり、膀胱の容量を増やすβ3作動薬、膀胱の収縮を抑制する抗コリン薬が第一選択薬としてもちいられます。前立腺肥大症に合併する男性の過活動膀胱に対しては、前立腺を収縮させ尿道を広げるα1遮断薬または前立腺や尿道の平滑筋を弛めるホスホジエステラーゼ5阻害薬が第一選択となりますが、過活動膀胱症状が十分に軽減しない場合にβ3作動薬または抗コリン薬を追加することが推奨されています。我々泌尿器科がよく処方する薬です。

また、睡眠に関してですが、高齢者の方々が睡眠を取る際に誤解していることが少なくありません。就寝時刻が19〜21時ごろと「早寝」の習慣があり、就床時間が長すぎる場合、睡眠後半は眠れないため頻尿と不眠感が現れます。就床時刻を遅くするか、未明や明け方に覚醒して眠れなくなった場合は無理に眠ろうとせず、ラジオなどを聞きながら床の中で過ごす、または起床して活動することを勧めます。昼寝はできるだけ避けるべきですが、昼寝をする場合は15時までに30分以内が適切です。また、年齢にかかわらず睡眠を8時間とる必要があると誤解され

ている患者さんには、「眠気のため日中の活動が障害されなければ睡眠は足りており、年齢相応を超え  
る時間の睡眠はとる必要がない」とお伝えしていま  
す。日光浴や運動などの行動療法は睡眠を促す効果  
を期待できます。

また、「高齢の男性にとって、前立腺がんは排尿  
障害をきたす重大な疾患の一つです。PSA検査  
は、前立腺がんを早期発見するための有用な検査の  
一つです。「前立腺特異抗原」の略称で、前立腺が  
ん細胞によって前立腺組織が壊れると、PSAが血  
液中に漏れ出し、増加します。血液検査でPSA値  
を調べることによって前立腺がんの可能性を調べる  
ことができます。しかし、PSA値が高い場合でも  
必ずしも前立腺がんであるとは限りません。PSA  
値が高くなる原因には、前立腺炎症や前立腺肥大症  
などもあります。もし血尿や排尿のトラブルがあっ  
た場合、今まで一度も健診や泌尿器科にかかった  
ことがなければ、ぜひ一度検査をおすすめいたしま  
す。



内科（腎臓内科）医師  
日本内科総合内科専門医  
日本腎臓学会腎臓専門医・指導医  
日本透析医学会透析専門医

森 穂波

## 「慢性腎臓病（CKD）」について

「慢性腎臓病（CKD）」とは、腎障害を示す所  
見や腎機能低下が慢性的に続く状態です。日本には  
約8人に一人のCKD患者がいるといわれ、国民病  
といっても差し支えないほど多くの方がこの病態に  
あてはまります。かなり進んだ状態になるまで症状  
はありませんが、放置したままにしておくと、人工  
透析や腎移植を受けなければ生きられない状況にな  
る方がいます。そのような病態に至る前、いわゆる  
「隠れ腎臓病」のうちに、早期発見、早期治療する  
ことが大切です。

さらに、CKDでは、心臓病や脳卒中などの心血  
管疾患にもなりやすいことが明らかになっており、  
いかにCKDを治療し、心血管疾患を予防するかが  
大きな問題となっています。

腎臓の機能を表す指標として、腎臓が1分間にど  
れくらいの血液を濾過して尿を作れるかを推定した

「eGFR」が用いられます。「eGFR」を計算  
するには血液検査の「クレアチニン」値と年齢、性  
別が分かればよく、それらを入れれば自動的に計算  
できるインターネット上のサイトもあります。巻末  
に早見表も付けたので参考にしてください（付  
録1）。

eGFRが60 mL/分/1.73 m<sup>2</sup>未満が持続していれば  
CKDと診断されます。加齢によってもeGFRは  
徐々に下がってきます。

eGFRが低下するほど重症であり、透析や心臓  
病などの危険が高まります。15 mL/分/1.73 m<sup>2</sup>以下で  
は透析治療などの準備が必要になります。

ただしeGFRが90 mL/分/1.73 m<sup>2</sup>以上であって  
も、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙習  
慣、腎臓病の家族歴などの危険因子を持っている方  
や、蛋白尿のある方は今後腎機能が悪くなる可能性  
がたかく、注意が必要です。

「eGFR」と「蛋白尿量」により、CKDの病  
期分類ができます（表1）。

蛋白尿については、検診で用いられる定性検査だ  
と（一）がA1、（二）がA2、（三）がA3に相  
当し、多くなるほど重症です。

CKDの病期で赤の部分に当てはまる方は、これ  
からさらに腎機能が悪くなる可能性が特に高いの

で、早めにかかりつけ医を受診してください。蛋白尿が多い方も同様です（表1）。

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	30未満	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30~299	300以上			
高血圧 腎炎 多発性のう胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	0.15未満	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15~0.49	0.50以上			
GFR区分 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60~89			
	G3a	軽度~中等度低下	45~59			
	G3b	中等度~高度低下	30~44			
	G4	高度低下	15~29			
	G5	末期腎不全 (ESKD)	<15			

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑■のステージを基準に、黄■、オレンジ■、赤■の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改定)

表1

▲慢性腎不全 (CKD) の病期分類。eGFRと蛋白尿量で判定します。

●慢性腎臓病 (CKD) の生活目標  
初期の治療は、血圧、血糖、体重管理、禁煙、減塩、運動、など基本的なことが主になります。特別な治療ではないものの、きちんと定期的に医療機関を受診し、自己管理することが将来重症にならないために大事です。進んでしまっただけでは改善することが難しい病気だからです。

若年から中高年では血圧、血糖管理はとくに徹底

したほうがよく、血圧はしっかりと130以下（110~120台）をめざすとよいでしょう。高齢者は低血圧、低血糖症状や栄養不良などの弊害もあるため、個人差はあるもののゆるやかな管理となってきます。

塩分を控えることは初期でも進行期でも大事な食事療法です。ただしそのために食欲が減退してしまつては本末転倒になってしまいます。塩、しょうゆ、みそ味だけだと塩分は多くなりがちですが、マヨネーズ、ケチャップ、梅などは実際の塩分よりも意外に味が濃く感じられます。カレー粉（ルーではなく）、コショウ、辛子、酢、レモン、しょうが、にんにく、こういったものには塩分は入っていませんから、使うことで風味を足して塩分を減らすことができます。焼き目をつけること、だしをとること、食べ物の表面だけ味をつけること、薄味と濃い味の食事のめりはりをつけること、などもおいしく減塩をするコツです。

一昔前は腎臓病になったら安静にするイメージがあったようですが、急性の病態でなければ運動は積極的に取り入れたいところです。ちょっと汗はむくらい、人と会話ができる程度、終わった後軽い疲労はあっても爽快感を感じるくらいの運動がよいです。つらく感じる運動は長続きしませんし、いつもと同程度の運動なのにつらく感じる場合は合併

CKD生活・食事指導基準（成人）

CKD ステージ	CKD ステージ G1 CKD ステージ G2	CKD ステージ G3a/b	CKD ステージ G4	CKD ステージ G5
生活習慣の改善	禁煙・BMI 25 未満			
食事管理	高血圧があれば減塩 3g/日以上6g/日未満	食塩摂取量 3g/日以上6g/日未満		
		たんぱく質制限 G3a: 0.8~1.0 g/kg/日 G3b: 0.6~0.8 g/kg/日	たんぱく質制限 0.6~0.8 g/kg/日	
	高K血症があればK制限			
血圧管理	130/80 mmHg 未満			
血糖管理 (糖尿病の場合)	HbA1c 7.0% 未満			
脂質管理	LDL-C 120 mg/dL 未満			

表2

症のサイン（心臓病など）かもしれない。長続きさせることは大事なので、通勤、買い物、ときに自転車や歩行を取り入れる、エレベーター、エスカレーターを使わず階段を使う、仲間と定期的に集まって体を動かす（フィットネス、デイサービ

▲学会編、「慢性腎臓病 生活・食事指導マニュアル～栄養指導実践編～」2015より、2024改訂予定)

入、市民講座等)、など習慣化できる工夫もしてみて下さい。

進行した腎臓病ではたんぱく質制限食やカリウム制限食も考慮されます。タンパク質は肉、魚、卵、乳製品、豆に多く含まれます。カリウムは生野菜、果物、イモ類などに多く含まれます。ここでも、いたずらに制限することで低栄養にならないことが大事です。「ほどほど」の制限と、痩せ気味の人は炭水化物や脂質でカロリーを確保する必要があります(表2)

### ●慢性腎臓病(CKD)の薬物治療

CKDの薬物治療は千差万別で、一人ひとり異なります。血圧、血糖、脂質コントロールのための投薬は基本的なものです。こうした基礎疾患のない方でも、ARB(アンギオテンシン受容体拮抗薬)、SGLT2阻害剤といった薬が使われることがあります。進行してくると、クレメジン、貧血治療薬(鉄剤、エリスロポイエチン製剤、HIFPH阻害剤)、利尿剤、カリウム・リン吸着剤、重曹などが使われることがあります。

蛋白尿が多かったり、血尿を伴ったりする方は「糸球体腎炎」という腎臓特有の炎症をおこす疾患のことがあり、腎生検で確定診断後にステロイドや

免疫抑制剤を使って治療します。

治療目標には個人差があるため主治医の先生と相談しましょう。当院でもかかりつけ医の先生と協力してCKD治療を行っています。

## 腎臓内科・透析室案内

現在当科のCKD診療は、基本的にはかかりつけの先生と二人主治医制で行っています。慢性糸球体腎炎、急性腎不全、急速進行性糸球体腎炎といった疾患は、当科で腎生検を行い、診断後にステロイド治療、免疫抑制剤をつかいます。他院に依頼し扁桃摘出術を行うこともあります。複雑な病態や高度医療が必要な場合は自治医科大学付属さいたま医療センターやさいたま赤十字病院と相談し転院治療を依頼することもあります。

CKD、透析に関してはチーム医療を重視しており、看護師・栄養士による糖尿病性腎臓病に対しての生活管理外来や、看護師による透析選択療法外来、看護師・透析技師・栄養士による透析患者教育などもおこなっています。

なお当院では、透析導入と維持透析につきまして

はベッド状況により受け入れていますが、シャント作成・拡張術は行っておりません(2023年現在)

地域包括ケア病棟

看護師長 堀上知子  
看護補助者 スタッフ一同

看護補助者の役割  
— 私たちと一緒に働いてみませんか? —

当院の看護補助者は、外来、病棟、透析室や手術室等あらゆる部署で活躍しています。看護師の指示の下、食事介助、車いす移送、清潔ケア、オムツ交換、トイレへの移動介助など、患者さんの療養上の世話を主に行っています。清潔ケアでは、入浴できない患者さんへの清拭のお手伝いや、寝台車に乗ったままでの入浴介助を看護師と共にしています。

私達が勤務する地域包括ケア病棟は、急性期の治療(手術や処置、緊急の薬物治療など)が終了した後、自宅に戻って生活することが困難な患者さんに対し、施設入所の調整や、自宅での生活に向けた支援を行い、安心して退院できるよう整える病棟です。退院後も医療処置や介護を継続する患者さんに、

訪問看護や介護保険・社会福祉サービスの利用を提案します。また、患者さんと介護する方の負担を最小限にできるおむつ交換の方法、痰の吸引方法などを看護師が指導するなど、住み慣れた地域で不安なく療養生活を送れるように取り組んでいます。

地域包括ケア病棟では、看護補助者が夜勤を行うこともあります。患者さんが安全・安楽に就寝できているか、看護師と共に見回りをしています。夜勤帯では、日中には気付かなかった患者さんの状態を知ることもあります。朝になり終業を迎えた時、より一層の達成感、充実感、やりがいを感じています。

認知症などにより、コミュニケーションが難しい患者さんも多くいらっしゃいます。表情の観察を丁寧に行うことを心掛けて、患者さんの目線に少しでも近づけるよう、傾聴して寄り添う姿勢を大切にしています。また、医療チームの一員として自覚を持ち、患者さんの安全・安楽を第一に業務を行うために、感染対策、医療安全、介助の知識・技術等の研修を定期的に通っています。多職種と協働し業務を行うことで、コミュニケーション能力を高めることにも繋がります。

患者さんの喜ぶ顔を見た時や、感謝の言葉をいただいた時には、とても嬉しく思います。人と接することが好きな方、体を動かす仕事が好きな方、医療

関係に興味のある方、ぜひ当院で働いてみませんか？フルタイムで働くことが難しい方は非常勤として働くこともできます。

【看護補助者採用に関するお問い合わせ先】

さいたま北部医療センター 総務企画課

Tel.. 048-662-1450



# eGFR男女・年齢別早見表



男性用 血清Crに基づくGFR推算式早見表(mL/分/1.73m<sup>2</sup>) eGFR<sub>creat</sub>=194×Cr<sup>-1.094</sup>×年齢(歳)<sup>-0.287</sup>

血清Cr (mg/dL)	年齢													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.60	143.6	134.7	127.8	122.3	117.7	113.8	110.4	107.4	104.8	102.4	100.2	98.3	96.5	94.8
0.70	121.3	113.8	108.0	103.3	99.4	96.1	93.3	90.7	88.5	86.5	84.7	83.0	81.5	80.1
0.80	104.8	98.3	93.3	89.3	85.9	83.1	80.6	78.4	76.5	74.7	73.2	71.7	70.4	69.2
0.90	92.1	86.4	82.0	78.5	75.5	73.0	70.8	68.9	67.2	65.7	64.3	63.1	61.9	60.8
1.00	82.1	77.0	73.1	69.9	67.3	65.1	63.1	61.4	59.9	58.5	57.3	56.2	55.2	54.2
1.10	74.0	69.4	65.9	63.0	60.6	58.6	56.9	55.3	54.0	52.7	51.6	50.6	49.7	48.8
1.20	67.3	63.1	59.9	57.3	55.1	53.3	51.7	50.3	49.1	48.0	46.9	46.0	45.2	44.4
1.30	61.6	57.8	54.9	52.5	50.5	48.8	47.4	46.1	45.0	43.9	43.0	42.2	41.4	40.7
1.40	56.8	53.3	50.6	48.4	46.6	45.0	43.7	42.5	41.5	40.5	39.7	38.9	38.2	37.5
1.50	52.7	49.4	46.9	44.9	43.2	41.8	40.5	39.4	38.4	37.6	36.8	36.1	35.4	34.8
1.60	49.1	46.1	43.7	41.8	40.2	38.9	37.7	36.7	35.8	35.0	34.3	33.6	33.0	32.4
1.70	46.0	43.1	40.9	39.1	37.7	36.4	35.3	34.4	33.5	32.8	32.1	31.4	30.9	30.3
1.80	43.2	40.5	38.4	36.8	35.4	34.2	33.2	32.3	31.5	30.8	30.1	29.5	29.0	28.5
1.90	40.7	38.2	36.2	34.6	33.3	32.2	31.3	30.4	29.7	29.0	28.4	27.8	27.3	26.9
2.00	38.5	36.1	34.2	32.8	31.5	30.5	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.3	25.8	25.4
2.10	36.5	34.2	32.5	31.1	29.9	28.9	28.0	27.3	26.6	26.0	25.5	25.0	24.5	24.1
2.20	34.7	32.5	30.9	29.5	28.4	27.5	26.6	25.9	25.3	24.7	24.2	23.7	23.3	22.9
2.30	33.0	31.0	29.4	28.1	27.1	26.2	25.4	24.7	24.1	23.5	23.0	22.6	22.2	21.8
2.40	31.5	29.6	28.0	26.8	25.8	25.0	24.2	23.6	23.0	22.5	22.0	21.6	21.2	20.8
2.50	30.1	28.3	26.8	25.7	24.7	23.9	23.2	22.5	22.0	21.5	21.0	20.6	20.2	19.9
2.60	28.9	27.1	25.7	24.6	23.7	22.9	22.2	21.6	21.1	20.6	20.2	19.8	19.4	19.1
2.70	27.7	26.0	24.7	23.6	22.7	21.9	21.3	20.7	20.2	19.8	19.3	19.0	18.6	18.3
2.80	26.6	25.0	23.7	22.7	21.8	21.1	20.5	19.9	19.4	19.0	18.6	18.2	17.9	17.6
2.90	25.6	24.0	22.8	21.8	21.0	20.3	19.7	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.2	16.9
3.00	24.7	23.2	22.0	21.0	20.2	19.6	19.0	18.5	18.0	17.6	17.2	16.9	16.6	16.3
3.10	23.8	22.3	21.2	20.3	19.5	18.9	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.3	16.0	15.7
3.20	23.0	21.6	20.5	19.6	18.9	18.2	17.7	17.2	16.8	16.4	16.1	15.7	15.5	15.2
3.30	22.2	20.9	19.8	18.9	18.2	17.6	17.1	16.6	16.2	15.9	15.5	15.2	14.9	14.7
3.40	21.5	20.2	19.2	18.3	17.6	17.1	16.5	16.1	15.7	15.3	15.0	14.7	14.5	14.2
3.50	20.9	19.6	18.6	17.8	17.1	16.5	16.0	15.6	15.2	14.9	14.6	14.3	14.0	13.8
3.60	20.2	19.0	18.0	17.2	16.6	16.0	15.5	15.1	14.8	14.4	14.1	13.8	13.6	13.3
3.70	19.6	18.4	17.5	16.7	16.1	15.5	15.1	14.7	14.3	14.0	13.7	13.4	13.2	13.0
3.80	19.1	17.9	17.0	16.2	15.6	15.1	14.7	14.3	13.9	13.6	13.3	13.0	12.8	12.6
3.90	18.5	17.4	16.5	15.8	15.2	14.7	14.2	13.9	13.5	13.2	12.9	12.7	12.4	12.2
4.00	18.0	16.9	16.0	15.3	14.8	14.3	13.9	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.1	11.9

※ 酵素法で測定したCr値を用いてください。18歳以上のみ適用可能です。小児には使用できません。

注) GFR区分は小数点以下2桁で考慮していますので、30mL/分/1.73m<sup>2</sup>でもG4、15.0mL/分/1.73m<sup>2</sup>でもG5としている部分があります。

女性用 血清Crに基づくGFR推算式早見表(mL/分/1.73m<sup>2</sup>) eGFR<sub>creat</sub>=194×Cr<sup>-1.094</sup>×年齢(歳)<sup>-0.287</sup> ×0.739

血清Cr (mg/dL)	年齢													
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
0.60	106.1	99.5	94.5	90.4	87.0	84.1	81.6	79.4	77.4	75.7	74.1	72.6	71.3	70.0
0.70	89.6	84.1	79.8	76.3	73.5	71.0	68.9	67.1	65.4	63.9	62.6	61.3	60.2	59.2
0.80	77.5	72.7	68.9	66.0	63.5	61.4	59.5	57.9	56.5	55.2	54.1	53.0	52.0	51.1
0.90	68.1	63.9	60.6	58.0	55.8	54.0	52.3	50.9	49.7	48.6	47.5	46.6	45.7	45.0
1.00	60.7	56.9	54.0	51.7	49.7	48.1	46.6	45.4	44.3	43.3	42.4	41.5	40.8	40.1
1.10	54.7	51.3	48.7	46.6	44.8	43.3	42.0	40.9	39.9	39.0	38.2	37.4	36.7	36.1
1.20	49.7	46.6	44.2	42.3	40.7	39.4	38.2	37.2	36.3	35.4	34.7	34.0	33.4	32.8
1.30	45.5	42.7	40.5	38.8	37.3	36.1	35.0	34.1	33.2	32.5	31.8	31.2	30.6	30.1
1.40	42.0	39.4	37.4	35.8	34.4	33.3	32.3	31.4	30.6	29.9	29.3	28.7	28.2	27.7
1.50	38.9	36.5	34.7	33.2	31.9	30.9	29.9	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.2	25.7
1.60	36.3	34.0	32.3	30.9	29.7	28.8	27.9	27.1	26.5	25.9	25.3	24.8	24.4	24.0
1.70	34.0	31.9	30.2	28.9	27.8	26.9	26.1	25.4	24.8	24.2	23.7	23.2	22.8	22.4
1.80	31.9	29.9	28.4	27.2	26.1	25.3	24.5	23.9	23.3	22.7	22.3	21.8	21.4	21.1
1.90	30.1	28.2	26.8	25.6	24.6	23.8	23.1	22.5	21.9	21.4	21.0	20.6	20.2	19.8
2.00	28.4	26.7	25.3	24.2	23.3	22.5	21.9	21.3	20.7	20.3	19.8	19.5	19.1	18.8
2.10	26.9	25.3	24.0	23.0	22.1	21.4	20.7	20.2	19.7	19.2	18.8	18.4	18.1	17.8
2.20	25.6	24.0	22.8	21.8	21.0	20.3	19.7	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.2	16.9
2.30	24.4	22.9	21.7	20.8	20.0	19.3	18.8	18.2	17.8	17.4	17.0	16.7	16.4	16.1
2.40	23.3	21.8	20.7	19.8	19.1	18.5	17.9	17.4	17.0	16.6	16.3	15.9	15.6	15.4
2.50	22.3	20.9	19.8	19.0	18.3	17.6	17.1	16.7	16.2	15.9	15.5	15.2	15.0	14.7
2.60	21.3	20.0	19.0	18.2	17.5	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.6	14.3	14.1
2.70	20.5	19.2	18.2	17.4	16.8	16.2	15.7	15.3	14.9	14.6	14.3	14.0	13.8	13.5
2.80	19.7	18.5	17.5	16.8	16.1	15.6	15.1	14.7	14.4	14.0	13.7	13.5	13.2	13.0
2.90	18.9	17.8	16.9	16.1	15.5	15.0	14.6	14.2	13.8	13.5	13.2	13.0	12.7	12.5
3.00	18.2	17.1	16.2	15.5	15.0	14.5	14.0	13.6	13.3	13.0	12.7	12.5	12.3	12.0
3.10	17.6	16.5	15.7	15.0	14.4	13.9	13.5	13.2	12.8	12.5	12.3	12.0	11.8	11.6
3.20	17.0	15.9	15.1	14.5	13.9	13.5	13.1	12.7	12.4	12.1	11.9	11.6	11.4	11.2
3.30	16.4	15.4	14.6	14.0	13.5	13.0	12.6	12.3	12.0	11.7	11.5	11.2	11.0	10.9
3.40	15.9	14.9	14.2	13.5	13.0	12.6	12.2	11.9	11.6	11.3	11.1	10.9	10.7	10.5
3.50	15.4	14.5	13.7	13.1	12.6	12.2	11.8	11.5	11.2	11.0	10.8	10.5	10.4	10.2
3.60	14.9	14.0	13.3	12.7	12.2	11.8	11.5	11.2	10.9	10.7	10.4	10.2	10.0	9.9
3.70	14.5	13.6	12.9	12.4	11.9	11.5	11.1	10.8	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.6
3.80	14.1	13.2	12.5	12.0	11.5	11.2	10.8	10.5	10.3	10.0	9.8	9.6	9.5	9.3
3.90	13.7	12.8	12.2	11.7	11.2	10.8	10.5	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
4.00	13.3	12.5	11.9	11.3	10.9	10.6	10.2	10.0	9.7	9.5	9.3	9.1	8.9	8.8

日本腎臓病学会から引用