

糖尿病外来では 早朝尿 で 腎臓 の状態を見ています

早朝尿で何を見ているの？

● 尿中アルブミン (尿たんぱく)

尿中アルブミンは、糖尿病性腎症の初期に見られる尿の異常です。

診断基準	正常	早期腎症期	顕性腎症期
	30 未満	30 ~ 299	300 以上

単位: mg/g・Cr

● 一日塩分摂取量

日本人の食事は、食塩の摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。血圧が上がると、腎臓にダメージを与えます。

		成人男性	成人女性
厚生労働省 推奨食塩摂取量	1日	8 g未満	7 g未満
高血圧患者の推奨食塩摂取量	1日	6 g未満	

尿中アルブミンは
糖尿病性腎症 の
早期発見 に役立ちます！

減塩は
糖尿病性腎症の進展 を
予防 します！

なぜ、早朝尿なの？



本来は、より正確な数値が測定できる、24時間蓄尿が必要。
24時間蓄尿のデータとより近いとされている『早朝尿』は、昼間の尿と比べて、運動や食事に影響されにくいため、より正確な数値が測定できます。

何か不明な点がある方は、糖尿病療養指導室 までご相談ください。
糖尿病専門医が無料で対応させていただきます。

毎週 月曜日 17時 ~ 18時
毎週 土曜日 11時 ~ 12時

