慢性腎臓病特集

2024 月号 No 217(金和6年)





# 健診結果の異常を放っておくと危険! あなたは慢性腎臓病ではないですか?

慢性腎臓病は、腎臓の機能が衰えている状態で、進行すると末期腎不全となって、透析治療や腎移植が必要になる怖い病気です。現在、日本の患者数は1,330万人(20歳以上の8人に1人)との推測もあり、新たな国民病と言われています。尿検査と血液検査で簡単に診断がつき、進行を抑制するためには早めの受診が必要です。

今回は、慢性腎臓病についてお話しします。

#### 今月の先生

#### 腎臓内科医員

おかだ みつ

岡田 美月

#### 監修

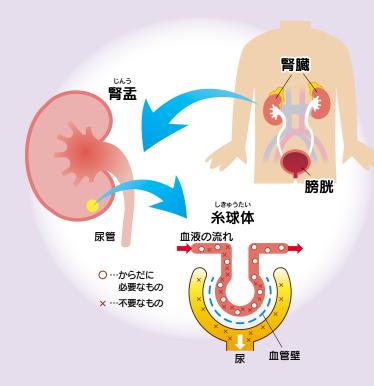
副院長兼内科部長 千布裕

#### 所属学会·資格

日本内科学会

日本腎臓学会

日本透析医学会



#### 腎臓のはたらき

腎臓は、そら豆のような形をしていて、 大きさは握りこぶしぐらいの大きさの臓 器です。腰より上の、背中側に左右一つ ずつあります。

体中を巡った血液は尿毒素を含んで最終的にこの腎臓に集まります。腎臓は、体に溜まった尿毒素や余分な水分を濾過して老廃物を尿として排泄し、体

に必要なものを吸収する役割があります。

この他にも、赤血球を作る造血ホルモンを分泌したり、血圧を適切に調整するホルモンを作ったり、丈夫な骨を維持するのに必要なビタミンDを活性化する働きがあります。

#### 初期には症状はありません

腎臓の働きが弱くなってしまった状態が慢性腎臓病です。初期の段階では、自覚症状がなく、気づきにくいことが怖いところです。

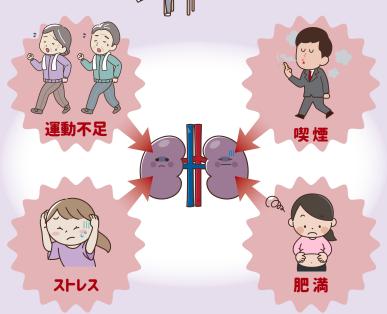
腎臓の働きが完全に失われてしまうと、余分な老廃物や水分を体の外に出せなくなってしまうため、体がむくんだり、肺に水が溜まって息苦しくなったり、倦怠感や食欲低下が出てきたりします。このように腎臓の働きが失われてしまったら、腎臓の代わりをしてくれる腎代替療法(腎臓移植・腹膜透析・血液透析)を受けないと生きていけなくなります。

また、慢性腎臓病は心筋梗塞や脳卒中といった病気のリスクでもあり、新型コロナウイルス感染症の重症化因子の一つともされています。



#### 慢性腎臓病の原因は?

慢性腎臓病の原因は生活習慣病、自己免疫疾患、遺伝性など人により様々です。生活習慣病としては高血圧、脂質異常症、ストレス、喫煙、飲酒、痛風、糖尿病、加齢などは注意が必要です。



現在、透析が必要となる慢性腎臓病患者さんの1番の原因は糖尿病、2番目は高血圧です。

腎臓は血液が豊富な臓器なので、糖尿病や 高血圧で小さな血管を傷つけてしまう状態が 続くと、腎臓は徐々に弱っていきます。



#### 早期発見には健診結果を大事にしましょう。

慢性腎臓病は尿検査と血液検査で簡単に調べることができます。蛋白尿は、本来腎臓をほとんど通過しないはずのタンパク成分が通過してしまっている状態を表しています。

血液検査では老廃物の一種である血清クレアチニンやeGFR(糸球体ろ過量)を確認しましょう。クレアチニンは高いほど、eGFRは低いほど腎臓の働きが悪いことを表しています。

慢性腎臓病のステージ								
CKD ステージ	ハイリスク群 <b>ステージ1</b> ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5				
<b>推算GFR値</b> (mL/分/1.73㎡)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満				
腎臓の働きの程度	=	8						
症状	<ul><li>自覚症状が ほとんどない</li><li>たんぱく尿が 出る</li><li>血尿が出る</li></ul>	<ul><li>夜間に何度も トイレに行く</li><li>血圧が上昇する</li><li>貧血になる</li></ul>	<ul><li>●疲れやすくなる</li><li>●むくみが出る</li></ul>	<ul><li>食欲が低下する</li><li>吐き気がする</li><li>息苦しくなる</li><li>尿量が少なくなる</li></ul>				
治療法		生活改善食事	療法 薬物療法 透析療法・腎移植	などの準備				
※クレアチニンは職場等で実施される健康診断の検査項目に含まれていないこともあります								

#### 食事療法や薬物治療で進行を緩やかに

自覚症状のない初期の慢性腎臓病の段階では食事療法が中心になります。塩分制限をはじめ、蛋白尿が多い場合はタンパク質の摂取量制限が必要になることもあります。

また、高血圧治療や糖尿病治療も大切です。近年、蛋白尿のある慢性腎臓病患者さんに投与することで腎機能の低下の進行を緩やかにする薬剤も見つかっています。



#### 放っておかずに早めに治療を

腎臓の機能は一度ダメージを受けると元には 戻りません。しかし、薬や食事療法で、腎臓の弱 るスピードを遅くすることができる可能性があり ます。どのようなタイプの慢性腎臓病なのか判別 するために、健康診断で尿検査異常や、腎機能 低下を指摘された際は、早めに病院を受診し検 査することをお勧めします。当院でも治療ができ ますので、当院腎臓内科までご相談ください。



#### **腎臓内科外来診療担当医表** 受付時間 / 8:00 ~ 11:30 診療時間 / 8:30 ~ 12:30

	月	火	水	木	木	金	±
午前	冬野 誠也	_	平松 晶子 第1·2·3週	_	_	多田 和弘	_

令和6年1月現在

## インスタグラムを始めて 1年が経ちました



済生会唐津病院の公式インスタグラムを始めて1年が経過しました。「当院を知ってもらう・身近に 感じてもらう」ことを目的に発信しています。これまで投稿したもののなかから「いいね!」の数が 多かったTop5をご紹介します(2023年12月15日現在)。



第1位 いいね!56件 11/28投稿 法務大臣感謝状授彰





第3位 いいね!47件 9/26投稿 33年分の済生会手帳





第4位 いいね!46件 10/27投稿 日本心不全学会に参加





第5位 いいね!45件



Instagram









#### 栄養と健康のいいハナシ4

# からうシスの良い食事。ってどんなの?

主食、主菜、 副菜の組み合わせ が大切です



#### 「食事バランスガイド」の コマをうまく回そう!

今までに「バランスの良い食事を」と聞いたことがある方は多いと思います。どうすれば バランスが良いと分かるのでしょうか?「食事バランスガイド」を見ると分かりやすいです。 食事には様々な栄養が含まれており、それぞれがいろいろな働きをしています。

体の調子を整える ビタミン・ミネラルを 含む(野菜・海藻)

体を作るもと **タンパク質・ 脂質を含む** (肉・魚・卵・豆)

脳や体を動かす ためのエネルギー源 炭水化物を多く含む

(ご飯・パン・麺類)

食事バランスガイドとは、コマの絵で表現し、1日に食べる事が望ましい食事のおおよその量が示されています。バランスが崩れるとコマはまわりません。上手くまわすためには食べ過ぎないこと、減らしすぎないこと、適度な運動と水分補給をとることが大切です。

バランスは良くても極端に食べる量が少ないと栄養不足になるので、無理なダイエットはやめましょう。また、主食を減らして主菜を増やすなど間違った調整をしていることもあるのでそれぞれの食品が持っている役割を考えてバランス良く食べましょう。

管理栄養士 河野 陽花



### 食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定



みかんだったら2個程度

#### 外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

科 令和6年1月1日現在 内 診療時間 土(第1週) 土(第2週) 土(第3週) 土(第4週) 土(第5週) 月 火 水 木 金 愛川可南子 藤松 里美 愛川可南子 井本めくみ 美奈川仁美 矢沢みゆき 矢沢みゆき 成瀬 愛川可南子 尚美 糖尿病 糖尿病 消化器 糖尿病 糖尿病 糖尿病 循環器 糖尿病 循環器 卓 長尾 瑞樹 遠藤 広告 中野 翔太 矢沢みゆき 村上 哲恶 桶髙 秀憲 徳島 徳島 循環器 循環器 循環器 一般·消化器 膠原病 消化器 循環器 膠原病 藤松 大輔 矢沢みゆき 卓 長尾 瑞樹 村上 哲晋 徳島 藤松 大輔 熊谷 貴文 熊谷 貴文 循環器 循環器 循環器 循環器 肝 白濵 裕梨 千布 多田 和弘 千布 裕 中野 翔太 裕 午 -般·膠原病 -般·膠原病 腎臓内科 膠原病 膠原病 ①②③平松晶子 冬野 誠也 熊谷 貴文 樋髙 秀憲 樋髙 秀憲 腎臓内科 消化器 消化器 4)上原 平 てんかん 眞﨑 勝久 熊谷 貴文 熊谷 貴文 熊谷 貴文 中野 翔太 成瀬 尚美 村上 哲恶 愛川可南子 中野 翔太 千布 裕 神経内科 臓 肝 -般·膠原病 (1)(3)中野 中野 翔太 愛川可南子 成瀬 尚美 村上 哲晋 24村上 患 新 新 |午前の部 ⑤愛川 受付時間 8:00~11:30 午後の部 11:30~15:00 藤松大輔 田中 栄蔵 井本めくみ 徳島 循環器 循環器 神経内科 8:30~10:30 一般 消化器センター 8:00~11:00 村上 哲晋 白濵 裕梨 中野 翔太 矢沢みゆき 整形外科 膠原病 膠原病 膠原病 循環器 |診療時間 | 午前の部 8:30~12:30 ①③西村優希 ①柚木純二 千布 裕 午後の部 14:00~17:00 般 不整脈 心臓外科 後 ④上原 平 ③諸隈宏之 休 診 日 土曜午後・日曜・祝日 てんかん 心臓外科 12月29日~1月3日 美月 長尾 瑞樹 大谷 剛史 杉元悠太郎 岡田 才田 正義 ※急患の場合はこの限りではありません 新患 新患 患 ※①~⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週) 外 科 診療時間 月 火 木 土(第1週) 土(第2週) 土(第3週) 土(第4週) 土(第5週) 水 力丸 竜也 山懸 基維 柿添 圭成 山懸 基維 久良木亮-柿添 圭成 筒井 信一 筒井 信一 久良木亮-筒井 信-宮﨑 充啓 柿添 圭成 力丸 竜也 枝川 真 久良木亮一 真 歩 真 枝川 松山 宮崎 枝川 竜也 充啓 力丸 園田 孝志 稲葉 大地 整形外科 診療時間 月 火 水 木 金 土(第1~5週) 白木 誠 高島 恰中 高島 恰中 献 誠 白木 白木 米倉/白木/高島 米倉 曲 米倉 典 米倉 米倉 典 典 高島 怜史 ※土曜は交替制です 患 脳神経外科 火 月 余 土(第1週) 土(第2週) 土(第3週) 土(第4週) 水 木 十(第5调) 勝田 俊郎 勝田 勝田 俊郎 勝田/吉永 左村/吉永\* 勝田 俊郎 俊郎 左 村 勝田 吉 永 吉永 貴哉 吉永 貴哉 左村 和宏 左村 和宏 ※第5十曜がある月は、第4十曜の吉永は休診となります 耳鼻咽喉科 発行 月 лk 余 情報誌なでしこ通信第 217号 令和6年1月1日発行 午後佐賀大学 発行者: 済生会唐津病院 院長 園田孝志 〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817 消 化 器 センター TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760 月 火 水 E-mail info@saiseikai-karatsu.com 宮崎 充啓 樋髙 秀憲 成瀬 尚美 遠藤 広貴 松山 URL https://saiseikai-karatsu.com バックナンバーはホームページでご覧になれます 連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024