

ご自由にお持ち帰り
ください

特集

慢性腎臓病(CKD)って どんな病気?

～あなたの腎臓を守るために～

わたしたちが
慢性腎臓病の診療を
サポートしています



特集 慢性腎臓病 (CKD) ってどんな病気?

～あなたの腎臓を守るために～

- 慢性腎臓病 (CKD) とは
- 慢性腎臓病の食事療法
- あなたの腎臓を守るための Q&A



スマートフォンは
こちらから

<https://mmah.jp>



ご挨拶



宗像医師会病院
院長
伊東 裕幸

今回のテーマである「慢性腎臓病」という言葉をはじめて目にされた方も多いかもしれませんが、これはさまざまな原因で腎臓の機能がゆっくりと悪くなる病気です。腎臓は余分な水分や不要になった老廃物などを尿として体の外に出します。腎臓が病気になると尿をつくる力が弱くなりますので、余分な水分や不要な物質が体にたまります。このため、むくみ、息苦しさ、尿毒症の症状などが出現し、さらに悪化すると最終的には透析が必要になります。

腎臓が悪くなり始めてからこのようなつらい症状が現れるまでには比較的時間がかかります。そこで腎臓が悪くなっていること、悪くなりつつあることをできるだけ早い時期に見つけて、その進行速度を可能な限り遅くすることがとても大切になります。月並みな言葉ですが、慢性腎臓病においても「早期発見・早期治療」が重要だということです。

今回の特集で慢性腎臓病とはどのような病気か、腎臓が悪くなるのを遅らせるためにはどのようなことに気をつければよいのか、などについての理解を深めていただきたいと思います。

病院の理念・基本方針

理念 「患者さん中心」の医療を実践します。

基本方針

- 患者さんの意思と人権を尊重した医療を行います。
- 患者さんにとって最良の医療を多職種で提供します。
- 他の医療機関と連携をとりながら地域医療に貢献します。
- 職員が誇りを持って働ける職場づくりに取り組みます。



特集

慢性腎臓病の症状や

気を付けるポイントなどを

ご紹介します



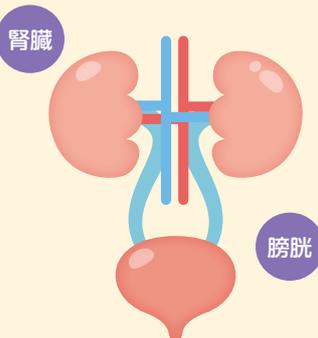
慢性腎臓病って どんな病気？

CKD

あなたの腎臓を守るために



慢性腎臓病（CKD）とは



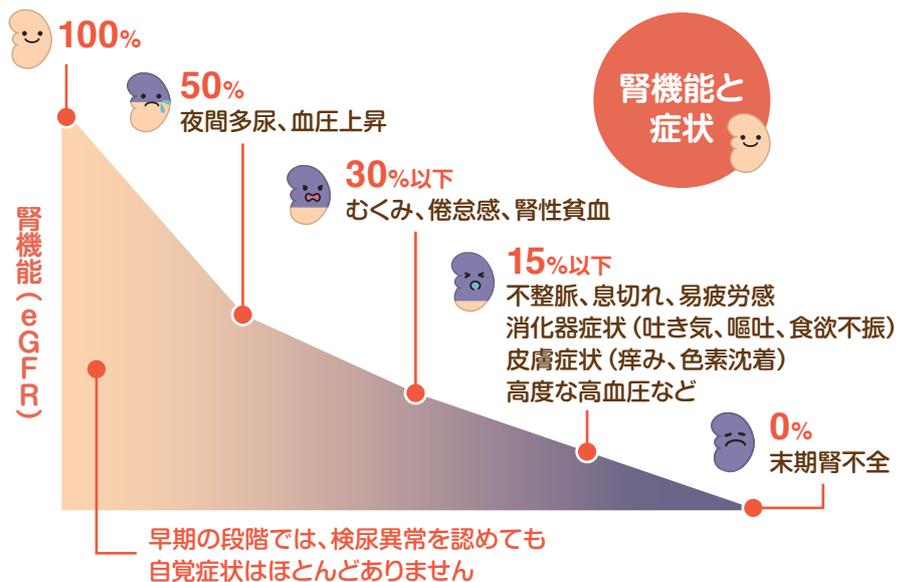
慢性腎臓病（CKD）は何らかの原因（糖尿病・高血圧・慢性糸球体腎炎などさまざま）によって腎臓の機能が健康な人の60%以下に低下する（GFRが60ml/分/1.73㎡未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態の総称です。高血圧や糖尿病ほど耳にする機会は少ないかもしれませんが、成人の8人に1人（1,330万人／CKD診療ガイド2012）が慢性腎臓病に罹患していると推定されています。

腎臓の機能と腎臓病の症状

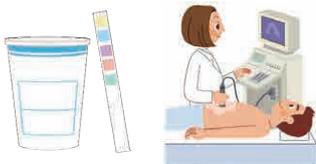
腎臓のもっとも重要な機能は毎日約150ℓの血液をろ過し、老廃物を尿として排泄することで、体の中をきれいに保つことです。その他にも体液量・浸透圧・血圧の調整、血液を作るホルモンの分泌、ミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、ビタミンDを活性化し骨を健康に保ったりといった役割があり、腎機能が低下することで次のような症状が出現します。

腎臓の機能	腎機能低下時の異常例
水の排泄	→ むくみ、高血圧、肺水腫（肺に水が溜まる）
酸・電解質の排泄	→ アシドーシス（体に酸が溜まる）、高カリウム血症、高リン血症
老廃物の排泄	→ 尿毒症（気分不快・食欲低下・嘔吐・意識障害）
造血ホルモンの産生	→ 貧血
ビタミンD活性化	→ 低カルシウム血症、骨の量・質の低下

また慢性腎臓病は健康診断で指摘されても自覚症状がほとんどなく、放置されてしまうことも少なくありません。その結果知らず知らずのうちに進行し、①腎臓の代わりに人工的に体内の老廃物や余分な水分を取り除く透析療法が必要となること、②心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患を合併する頻度が高くなること（約3倍）が大きな問題です。



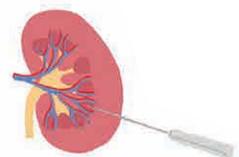
慢性腎臓病の検査



慢性腎臓病は病状がかなり進行しないと自覚症状が出現しないため、早期発見のためには定期的な検査が欠かせません。

検査としては尿検査、血液検査、超音波・CTなどの画像検査や腎臓に直接針を刺して組織学的に診断する腎生検などがあります。

その中で特に重要なのが自覚症状のない時期の早期発見に役立つ**検尿**、腎臓のおおよその機能を推定することができる血液検査（**血清クレアチニン**）です。血清クレアチニン値がわかると**推算糸球体ろ過量（eGFR）**を計算し、腎臓の機能を数値的に確認することができます。



腎臓から組織の一部をとって調べます

eGFR50ml/minは正常腎機能の約50%というように考えると理解しやすくなります

慢性腎臓病の治療

慢性腎臓病の治療の目的は、

- 1 透析療法が必要な末期腎不全への進行を遅らせること
- 2 心疾患・脳血管疾患などの合併症の発症を予防すること です。

残念ながら慢性腎臓病は現在の医療では完全に回復させることはできず、通常徐々に腎機能が低下していきます。しかし生活習慣の改善、適切な薬物治療などで病気の進行を遅らせることが期待できます。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、慢性腎臓病の発症に大きく関与しているといわれています。また、最近注目されているメタボリックシンドロームでも慢性腎臓病の発症率が高まることがわかっており、慢性腎臓病の治療は、糖尿病・慢性腎臓病といった原疾患の治療に加えて日々の生活習慣の改善、食事療法や薬物治療による血圧管理、貧血改善、脂質管理、血糖管理、塩分摂取制限などを総合的におこなうことが大事になります。

治療方法と具体例

原疾患の治療

- 糖尿病のコントロール・腎炎の治療など



生活指導

- 適切な運動・禁煙
- 鎮痛薬・造影剤など腎毒性物質の制限・禁止
- 定期的な外来受診・服薬

食事療法

- 低塩分食
- 低たんぱく食
(症状に合わせて)



薬物療法

- 高血圧の治療
- たんぱく尿を減らす治療
(RAS系阻害薬・SGLT-2阻害薬など)
- 尿毒素を除去する治療 (活性炭など)



腎不全による症状に対する治療

- 貧血の治療
(エリスロポエチン製剤・HIF-PHD阻害薬)
- 骨病変の治療 (ビタミンD投与など)
- 高カリウム血症の治療 (イオン交換樹脂)
- 酸血症 (アシドーシス) の治療 (重曹など)

慢性腎臓病の 食事療法

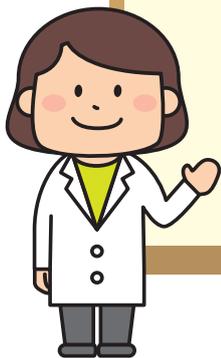
食事療法の目的は、残っている腎機能を保護し、進行を遅らせることです。腎臓病を進行させる原因は、たんぱく尿と高血圧。腎臓に過剰な負担をかけない食事療法が必要です。

4つのポイント

- 1 塩分を控えましょう（1日6g未満）。
- 2 腎臓病の機能に合わせたたんぱく質量を摂りましょう。
- 3 適正なエネルギー量（カロリー）の食事をしましょう。

$$\text{適正なエネルギー量 (カロリー)} = \frac{\text{標準体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22} \times 25 \sim 35$$

- 4 必要に応じてカリウムを控えましょう。



食品に含まれる食塩目安量



塩分
0.7g

塩鮭（甘塩）…80g



塩分
0.8g

かまぼこ2切れ…26g



塩分
0.4g

ロースハム薄切り1枚…15g



塩分
0.5g

ウインナー1本…20g



塩分
0.8g

食パン6枚切り1枚…60g



塩分
2.2g

梅干し1個（正味10g）

あなたの腎臓を守るための

Q & A

慢性腎臓病は今以上に進行させないことが何よりも大切になります。そこで、あなたの腎臓を守るためのポイントをお伝えします。

Q1

慢性腎臓病を悪化させないためには？

A

- 血圧をコントロールする。
- 糖尿病の人は血糖をコントロールする。
- 疲労を残さない。
- 塩分をひかえる。
- 夏場の脱水に気を付ける。
- 定期的に病院を受診する、ことが大切です。



Q2

普段の生活で気をつけることは？

A

- タバコは厳禁です。動脈硬化や慢性腎臓病を進行させる危険因子になります。
- お酒も糖尿病の方にとっては血糖コントロールを悪化させます。
- 市販薬やサプリメントを服用する際には医師に相談しましょう。



Q3

外来受診時に必要なものは？

A

 血圧手帳

血圧と腎臓は密接に関係しています。血圧が高いと腎臓は悪くなり、腎臓が悪くなると血圧が高くなります。腎臓の状態を把握するためには毎日一定の時刻に血圧を測定することが大切です。また、血圧は運動、気温、精神的な緊張などの影響を受け、1日を通して変動します。病院に来ると血圧が高くなる「白衣高血圧」や逆に低くなる「仮面高血圧」があり、どちらも病院で測定するだけではコントロールできません。そのため家庭での血圧測定がとても重要です。

 おくすり手帳

他の病院で同じお薬が処方されているかもしれません。受診時は必ず持参してください。

血圧を正しく記録しましょう

- 1 毎日測定し、血圧手帳に記入をしましょう。
- 2 目標は 130/80mmHg です。
- 3 座って1～2分安静にし、深呼吸を数回して測ります。
コーヒーを飲んだ後や喫煙後は避けてください。
- 4 上腕式の血圧計で1日2回測定します。



起床後1時間以内、
排尿後や朝食前、服用前



就寝前

腎臓病教室を開催しています

問い合わせ先：0940-37-1188 (代)

当院では、2015年1月より腎臓病や治療を学ぶ「腎臓病教室」を入院患者さん向けに年3回開催していました。しかし、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の流行により予定通り行えないこともあり、2022年7月より外来で実施しています。

次回は2023年2月に開催予定です。基本的に当院に通院中の外来患者さんが対象となりますので、興味のある方はまずはかかりつけ医にご相談の上、当院腎センターにご連絡をお願いいたします。

次回開催予定
2023年2月

Dr.コラム

ちよこちゃんのお話

vol.4

テーマ：ワクチン③

新型コロナウイルス感染症に限らず、ワクチンは効くのか効かないのかが話題になります。理想はワクチンを受ければその感染症にかからないことですが、感染症は原因となるウイルスや菌によって潜伏期間が違います。たとえば麻疹（はしか）や水痘（水ぼうそう）は、潜伏期間が10～21日もあるので、もし接触しても72時間以内にワクチンを受ければ発症を予防できます。それだけの時間があれば、免疫がワクチンからの情報を元にしっかり準備できるわけです。

新型コロナウイルスワクチンで発症予防が難しいのは、潜伏期間がたいへん短いからです。初期に最大14日だった潜伏期間は、株が変わるごとに短くなり、第7波のオミクロン株BA.5では2～3日とインフルエンザ並みです。しかし、厚生労働省は60代以上でワクチンを3回受けた人の重症化や死亡リスクが、同世代の接種2回以下の人よりも3～4倍低いというデータを公表しており、重症化（集中治療室での治療を要するレベル）を防ぐ効果はかなり期待できそうです。

潜伏期間わずか2～3日の感染症にこれだけの効果があるのなら、新型コロナウイルスワクチンは十分優秀ではないかと思っています。

小児科 菅 尚浩



よくあるご質問

Q & A

Q 医師会病院を受診するには紹介状が必要と聞いたことがあるのですが…

A 紹介状がなくても受診できます。どうぞお越しください。

Q 午後の診療はありますか？

A 診療科により異なります。お電話にてお問い合わせください。

TEL：0940-37-1188



地域医療支援病院

宗像医師会病院

スマートフォンは
こちらから

<https://mmah.jp>



日本医療機能評価機構
認定病院

〒811-3431
福岡県宗像市田熊5丁目5-3

TEL
0940-37-1188

アクセス方法

-  JR東郷駅より
徒歩15分、タクシーで3分
-  西鉄バス（2系統又は3系統）
東郷駅東口バス停下車 徒歩7分
-  車でお越しの方
若宮ICより車で20分
古賀ICより車で20分

