

みはま通信

VOL.03
2024.November



TAKE FREE
ご自由にお持ちください



ストップ! CKD!
注意! eGFR値を確認しましょう (eGFR30~50) チーバくん
黄緑シール
eGFR30以上50未満



特集 慢性腎臓病 (CKD)



今回の特集は慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease : CKD) です。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、放置したままにしておくと、末期腎不全となって、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。日本人の成人の5人に1人が慢性腎臓病であると報告されています。人工透析を受けている患者さんは増え続けずに37万人を超えておりますが、2021年をピークとして増加が止まっています。これはCKDの概念が浸透し重症化予防が効果を上げているためだと考えられています。CKDでは腎機能低下のみではなく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。みはま病院では診療の柱の一つにCKDの重症化予防を掲げておりますので、その現状につき紹介したいと思います。



誠仁会 理事長・みはま病院長 正井 基之



CKDステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR (mL/分/1.73m)	90 以上	60 ~ 89	30 ~ 59	15 ~ 29	15 未満
腎臓の働き重症度	正常	軽度低下	中等度低下	高度低下	末期腎不全



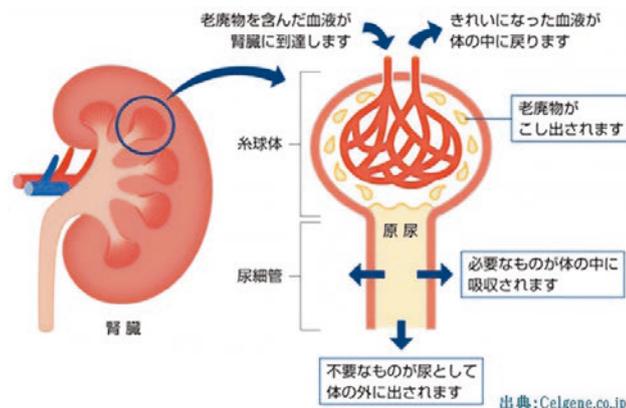
～成人5人に1人の割合のCKDを知って、健康寿命を延ばしましょう～

腎臓内科医師 福田 亜純

●慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病 (chronic kidney disease ; CKD) は、①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか、特に0.15g/gCr以上の蛋白尿 (30mg/gCr以上のアルブミン尿) の存在、②GFR<60ml/分/1.73m²のいずれか、または両方が3か月を越えて持続することで診断されます。CKD患者の有病率は健診受診者に比べて非受診者で高いことが指摘されており、全国協会けんぽデータベースと国保データベースを用いて健診受診の有無を考慮した重みづけを行い、日本のCKD患者数を推計したところ、約2,000万人 (成人5人に1人の割合) となり、国民病であることがうかがえます (令和5年度JSN公的研究班研究成果合同発表会)。

腎臓は様々な役割を担っており、CKDが進行すると貧血、体液過剰、電解質異常、尿毒症などの様々な症状が出現します。CKDの怖いところが、慢性の経過で悪くなった腎機能は元に戻らないこと、悪くなるまで症状が何も出ず気づかれにくいことです。今は昔よりもCKDという概念が普及し、以前よりも健診で尿所見・腎機能の項目が目立つようになり、健診結果を見てご自身で外来を受診される方が増えたように感じます。



●早期発見が大切！

「腎機能を改善する方法はありますか？」とよく聞かれます。残念ながらCKDを完治させる特効薬はないため、まずは「早期発見&早期予防」が重要と言わざるを得ません。例えば、健診で蛋白尿・血尿を認め、腎生検を行いIgA腎症と診断された場合、今は適切な治療を受けることでほとんどの方が寛解し透析を回避することができます。実際、新規透析導入患者の原疾患の割合は、もともと第1位が糖尿病性腎症、第2位が慢性糸球体腎炎、第3位が腎硬化症でしたが、2019年より第2位が腎硬化症、第3位が慢性糸球体腎炎となり、腎炎に対して早期発見・早期治療が可能となっていることが読み取れます。また、腎炎だけでなく、生活習慣病に対する治療も進歩したことで、以前よりも腎保護が図れるようになり、透析導入年齢が高齢化してきています (2000年平均64歳→2022年平均71歳)。

////////////////////// CKD重症化予防ワン

自宅での活動を増やして、筋力低下予防

理学療法士 山口 良平

いま日常生活が自分でできるから、歩いているから、運動は行いたいけど行えていない方々が多いのではないのでしょうか。そして腎不全の進行につれ、日中の活動量が少なくなり身体機能も低下することでさらに活動が減ります。身体機能を維持するためには1日最低4,000歩 (3 Km) の活動が必要となります。つまり腎不全の予防には、運動習慣を身に付けることが必要です。しかし、なかなか日常の行動を変えるのは難しいです。そこで自宅にいるときに、掃除機をかける、玄関の掃き掃除を行う、買い物へ行く際は車をわざと店から遠くに駐車するなど少しの工夫で活動量を増やすことができます。日常のわずかな工夫で皆さんの体に変化をもたらします。

まずは、ご自身の活動量を歩数計などで確認し、運動習慣を身に付けることでどのような目標を達成したいかを考えることが第1歩です。

赤シール
eGFR30未満

●CKD重症化予防 減塩・運動・生活習慣の改善

万が一CKDの診断が遅れた場合でも、重症化予防の方法は多数あります。まず一番重要なのは減塩（6g/日未満）です。腎不全の進行を遅らせるだけでなく、降圧効果に伴う蛋白尿減少や、他臓器保護効果も有しています。以前は嚴重な蛋白制限が推奨されていましたが、筋力低下を助長してしまうため、近年はそれほど重要視されていません。また、よく言われるカリウム制限はあくまでも不整脈予防目的であり、カリウムの多く含まれる野菜・果物は腎保護効果の可能性が示唆されておりますので、一律に制限する必要はないと思っています。次に、大切なのは運動です。日常的な運動は蛋白尿増加をもたらすことはなく、腎機能や身体的QOLの改善をもたらす可能性があるため推奨されています。健康寿命を延ばすためにも運動習慣を身につけられるといいと思います。最後に、私たち医師ができることとしては、生活習慣病に対する薬物療法や、腎性貧血・高カリウム血症などのCKD由来の異常に対する対症療法があります。他にも、近年の腎保護薬の開発は目覚ましく、「慢性腎臓病」に適応を取得した一部のSGLT2阻害薬、「2型糖尿病を合併する慢性腎臓病」に適応を取得したミネラルコルチコイド受容体拮抗薬、腎性貧血に対する治療薬としてエリスロポエチン注射製剤ではなく内服薬であるHIF-PH阻害薬など、選択肢が増えてきています。一番大切なのは生活習慣の改善ですが、私たち医師もそれぞれの患者さんに合わせて適切な治療を行っていききたいと思います。

品名	塩分量	品名	塩分量	品名	塩分量	品名	塩分量
黒ごま油	塩分0.9g	黒ごま油	塩分1.0g	黒ごま油	塩分0.5g	黒ごま油	塩分0.3g
黒ごま油	塩分0.6g	黒ごま油	塩分0.4g	黒ごま油	塩分0.5g	黒ごま油	塩分0.3g
黒ごま油	塩分0.2g	黒ごま油	塩分0.1g	黒ごま油	塩分0.7g	黒ごま油	塩分1.5g
黒ごま油	塩分0.2g	黒ごま油	塩分0.4g	黒ごま油	塩分0.1g	黒ごま油	塩分0.1g

●腎代替療法の情報提供

末期腎不全に対しては幸い透析療法、腎移植などの腎代替療法があるため、腎不全が進行したとしてもそれだけで死に至ることは少なくなっています。透析になることについて絶望される方もいらっしゃいますが、時間的制約はあるものの日常生活は送れますので、患者さんに安心していただけるよう、適切なタイミングで情報提供をさせていただいております。

CKDは一生付き合っていく疾患だからこそ、私たち医療者も患者さんの生活に合わせた生活習慣指導、治療、情報提供を行っております。早期発見のためにも、気になることがあれば当院にお立ち寄りいただければ幸いです。

医師紹介



ふくた あずみ
福田 亜純

- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本腎臓学会専門医
- ・日本腎臓学会指導医
- ・日本透析医学会専門医

ポイントアドバイス

お薬手帳の活用でCKD予防！

薬剤師 吉川 亜希子

腎臓の働きが弱くなってくると、お薬の種類や量によっては、体調に影響が出ることがあります。そのため腎臓の状態によって、お薬の種類と量に十分注意を払わなければいけません。しかし、腎臓を診ている医療機関以外では腎臓の状態が詳しく分かりません。例えば、腎臓以外の診療科の医師や処方箋を受け付ける調剤薬局の薬剤師は、患者さんの腎臓の状態が分からないのです。

この問題を解決するため、千葉県では「CKDシール」を活用しています。お薬手帳に腎臓の状態が分かる「CKDシール」を貼ることで、他科診療科の医師や調剤を担当する薬剤師に腎臓の状態を知らせ、状態に合わせたお薬を処方・調剤できるようにします。

CKDの患者さんは是非「CKDシール」をご活用ください。腎臓を診ている医療機関で貼ってもらえます。そして、他科受診する際、処方箋を調剤薬局で受付する際、必ず「CKDシール」を提示して下さい。これが患者さん自身の体調を守ることとなります。ドラッグストアで市販薬やサプリメントを購入する際も忘れずに提示をお願いします。



CKD重症化予防医師からひと言



腎臓専門医

鬼塚 史朗

CKDは脳・心・血管、腸とも関連があります。CKDに対する心構えは健康づくりに直結し、老化予防に繋がります。



CKD協力医

リチャード 恵子

CKDが夜間頻尿の原因になっているかもしれません。気になったらずらまずお気軽にご相談ください。

今後の医療講演会のご案内

11月28日 (木)	CKD（慢性腎臓病について）～7人にひとり腎臓病の時代～	医師： 鬼塚 史朗
2025年 1月16日(木)	前立腺がんの診断と治療	医師： 二瓶 直樹
3月13日 (木)	腎臓の働きと重症化予防	医師： 福田 亜純
	健やかに過ごすためには	看護師： 石坂はるか

会場はみはま病院です。詳しくはホームページをご覧ください。

みはまグループ みはま成田クリニック紹介

当院は、昭和62年開院。CKD（慢性腎臓病）・泌尿器科・人工透析を専門とする入院対応（18床）できるクリニックです。日頃から地域の基幹病院、福祉関連施設と連携を取り、地域医療の一翼を担っています。成田市中心部に位置し、最寄り駅は公津の杜駅でアクセスもよいです。

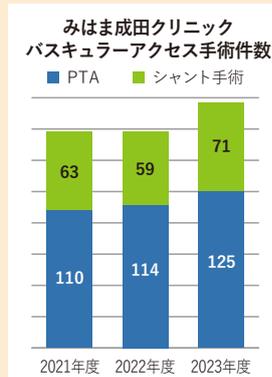


経験豊富な専門医が担当し、必要な検査は可能な限り当日に行います

外来は女性医師も担当しており、いずれの医師もやさしく親身になってお話を伺います。CTや膀胱鏡等の検査も可能な限り即日に行い、早めに治療を開始し、再診日を減らす取り組みを行っています。更に専門的な検査・治療が必要な場合は、地域の基幹病院や千葉市のみはま病院に速やかに紹介できる体制を整えています。

早い段階での多職種による栄養・リハビリ介入で通院透析をバックアップ

『よく食べ、よく透析をする！！』をモットーに治療に励んでおりますが、高齢化の進行に伴い痩せや活動量の低下から通院困難となるケースが増えています。当院では、医師をはじめ看護師、臨床工学技士、薬剤師、検査技師、事務職など多職種で個々の患者さんの病態変化をいち早く察知し、早め入院対応をとり管理栄養士、理学療法士を中心に栄養強化・体力アップを図っています。住み慣れた地域からお元気に通院いただくことを支援しています。



バスキュラーアクセス（シャント作製・カテーテル・人工血管など）手術に対応！

透析治療を受けられる患者さんに必須のバスキュラーアクセス手術を経験豊富な医師により難治症例も含め多くの実績があります。異変が見つかった際には即日対応が可能で、手術後の痛みや血流の状態も入院で経過を診ることができます。最短で対応ができることは患者さんのシャントの保護になり、不安を少なくすることにも繋がります。ちなみに入院食も美味しいと患者さんからご意見をいただいております。

患者支援センターからのご案内

地域医療連携

慢性腎臓病（CKD）外来は、ステージ1～3の方は腎臓専門医とCKD対策協力医、ステージ4～5の方は腎臓専門医が診察します。糖尿病のある方は、糖尿病・代謝内科医が診察にあたります。予約制となりますので、まずはお気軽にお電話でご相談ください。お手元に検査データがある方は、クレアチニン（Cre）と、eGFRの数値、尿蛋白の有無をお伝えください。

入退院支援

当院では、入院、手術・検査の患者さんの説明に口頭、紙以外に動画とメッセージで半自動化できる電子ツール『ポケさぼ』を導入しています。繰り返し視聴できる動画を組み込むことで具体性もあり、認識違いや入院前の気がかりや心配ごとを緩和しています。安心して入院、手術・検査を受けていただけるようスタッフ一同努めています。

メッセージ

みはま病院では、2025年5月以降に前立腺癌に対するロボット手術を導入し、その後順次、腎臓癌、腎盂尿管癌などへ適応を拡大していく予定です。



2025年開院50周年を迎えます。私たちは、誠仁会の理念である「現時点で自分たちができる最良の医療を提供し続けていく」のもと切磋琢磨し地域医療に貢献します。

みはま病院

〒261-0013
千葉県千葉市美浜区打瀬1-1-5
TEL：043-271-2200
FAX：043-271-2288

みはま佐倉クリニック

〒285-0841
千葉県佐倉市下志津602-1
TEL：043-461-2111
FAX：043-461-7622

みはま成田クリニック

〒286-0041
千葉県成田市飯田町129-1
TEL：0476-29-8811
FAX：0476-29-8833

みはま香取クリニック

〒287-0041
千葉県香取市玉造2-9-3
TEL：0478-52-0011
FAX：0478-52-0012

