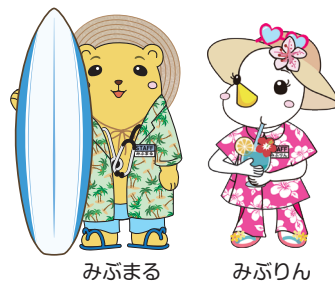


やすらぎ

2023・8

夏



みぶまる

みぶりん

—特集—

腎臓病

「なぜ腎臓は悪くなるの??」

- ◆ 腎臓病と共に生きるということ
- ◆ 腎臓とお薬のお話
- ◆ 慢性腎臓病の方へのオススメの運動紹介
- ◆ 腎臓をいたわる食事



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

この「やすらぎ」は、
ホームページでも
見ることができます！



なぜ腎臓は悪くなるの??

現在、日本には1,330万人（成人のおよそ8人に1人）※もの慢性腎臓病の患者さんがいると推定され、腎疾患は私たちの生活をおびやかす新たな国民病であり、年々増加傾向にある注意が必要な病気です。

今回は腎疾患について、腎臓内科の家原典之部長に聞きました！！

※CKD診療ガイド2012（日本腎臓学会）



腎臓とはどのような臓器ですか??

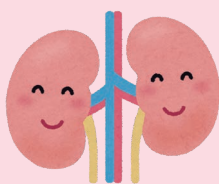
腎臓は私たちが自覚することなく大切な仕事を黙々とこなしている重要な臓器であり、腰の背中に近いところに左右1つずつあります。

縦 13cm 程度の大きさで、ソラマメのような形をしており、こんな小さい臓器ですが、心臓から全身に送られる血液の 1/5 が腎臓を通ります。

腎臓には、たくさんの血液が通り、日夜、尿を作っています。尿を作ることで体のバランスを保ち、体が活動しやすい環境を提供しています。具体的には次の5つの役割にまとめることができます。

腎臓の役割

- ① 老廃物を尿として捨てる
- ② 体の中の水分量を一定に保つ
- ③ カリウムや塩分などイオンのバランスを保つ
- ④ 酸性アルカリ性のバランスを保つ
- ⑤ 他の臓器に働きかける命令物質を作る



～eGFR について～

最近、いろんなメディアでeGFRという言葉が取り上げられていますが、これは腎臓が1分間に何mlの血液をきれいにすることができるかという腎臓の働き具合を示す指標です。

腎臓機能に問題がなければ通常 100ml の血液を浄化しますから、検査結果でeGFRが70であれば腎臓の働きが70%であることを示します。

eGFR (mL/分/1.73m ²)	90以上	60以上 90未満	30以上 60未満	15以上 30未満	15未満
腎臓の働き具合	正常	正常な腎臓の 2/3くらい	正常な腎臓の 1/3～2/3 くらい	正常な腎臓の 1/6～1/3 くらい	正常な腎臓の 1/6未満
慢性腎臓病 (CKD)の 進み具合	G 1	G 2	G 3	G 4	G 5



腎臓が悪くなる原因についておしえてください

急に腎臓が悪くなることを急性腎不全といいます。その原因の70%は脱水で、次いで痛み止め・熱さましなどの腎臓に負担をかける薬です。

この場合は腎臓が一時的にダウンしている状態なので早期治療をすれば回復する可能性が高いと考えられます。

一方、ゆっくりと腎臓が悪くなる慢性腎臓病というものがありますが、その原因は糖尿病に合併する腎臓病が約40%、慢性腎炎が25%、高血圧や加齢現象で起こる腎硬化症が13%です。





腎臓が悪くなるとどのような症状や影響があるのですか??

尿に大量のタンパク質が漏れる場合があります、その際は全身にむくみが生じます。慢性腎臓病ではeGFRが50以下になると夜間尿が多くなります。また、検査をすれば貧血を認める場合があります。30以下になると高血圧・倦怠感・イオンバランスの悪化を認めます。10以下になると多様な尿毒症症状（意識障害・むかつき・嘔吐・食欲不振・呼吸困難・不整脈や心停止）が出現します。この頃にはそれまでの食事療法や薬物療法だけでは事態改善を図ることは困難となります。腎臓の代わりをする治療、透析や腎臓移植が必要となります。



季節と腎機能の低下は関係しているのですか??



夏には熱中症を含む脱水の患者さんが多いので注意が必要です。特に糖尿病や血圧・利尿に関係する薬を飲んでいる人は要注意です。



腎機能低下予防のために普段から気をつけた方がいいことは何ですか??

腎臓病は早期発見早期治療が大切です。最初に尿検査異常を示す場合が多いので、尿検査を受けていただくことが大切です。特に尿蛋白が2+以上の判定を受けた人は腎臓内科受診が必要です。検診やかかりつけ医で検査を受けている方はご自身のeGFRを確認することをお勧めします。腎臓の働きがeGFR 30以上は脱水にならないように水分補給をした方が良いでしょう。



特に夏は一日1.5L程度をお勧めします。お薬を服用している人は、薬の説明文をひととおり目を通していただきたいし、薬局も一箇所にまとめてもらう方が良いでしょう。



以前は、腎臓病の生徒は体育を見学していましたが、最近は見解が逆転して、腎臓にとって運動は良いとの報告が増えてきています。腎臓は血管の塊のような臓器ですので、血管に良いバランスのとれた食事をお勧めします。加工食品や練り製品を控えることが大切との報告もあります。

腎臓の働きがeGFR 30以下となると食品の選択や調理法に工夫が必要になる場合があります。後にそれぞれの専門家の解説がありますのでご参照ください。



孫子の兵法の有名な言葉に「相手を知り己を知れば百戦危うからず」があります。皆さんもご自身のeGFRを知って、腎臓病についても知っていただければ安心です。



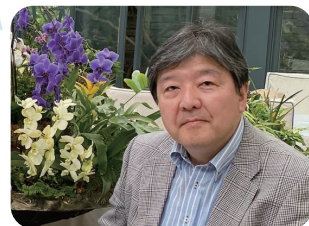
腎臓内科 家原典之部長はこんな人!!

Q: 腎臓内科の医師を志したきっかけを教えてください

A: 医師になりたての頃、重症の患者さんが腎機能が悪くなって何も手を打つことができなくなることを何例も経験して、腎臓を守っていくことが大切と考えて腎臓専門医になりました。

Q: 趣味について教えてください

A: 趣味は旅行と園芸です。ガーデンセラピーコーディネーター2級の資格を持っています。

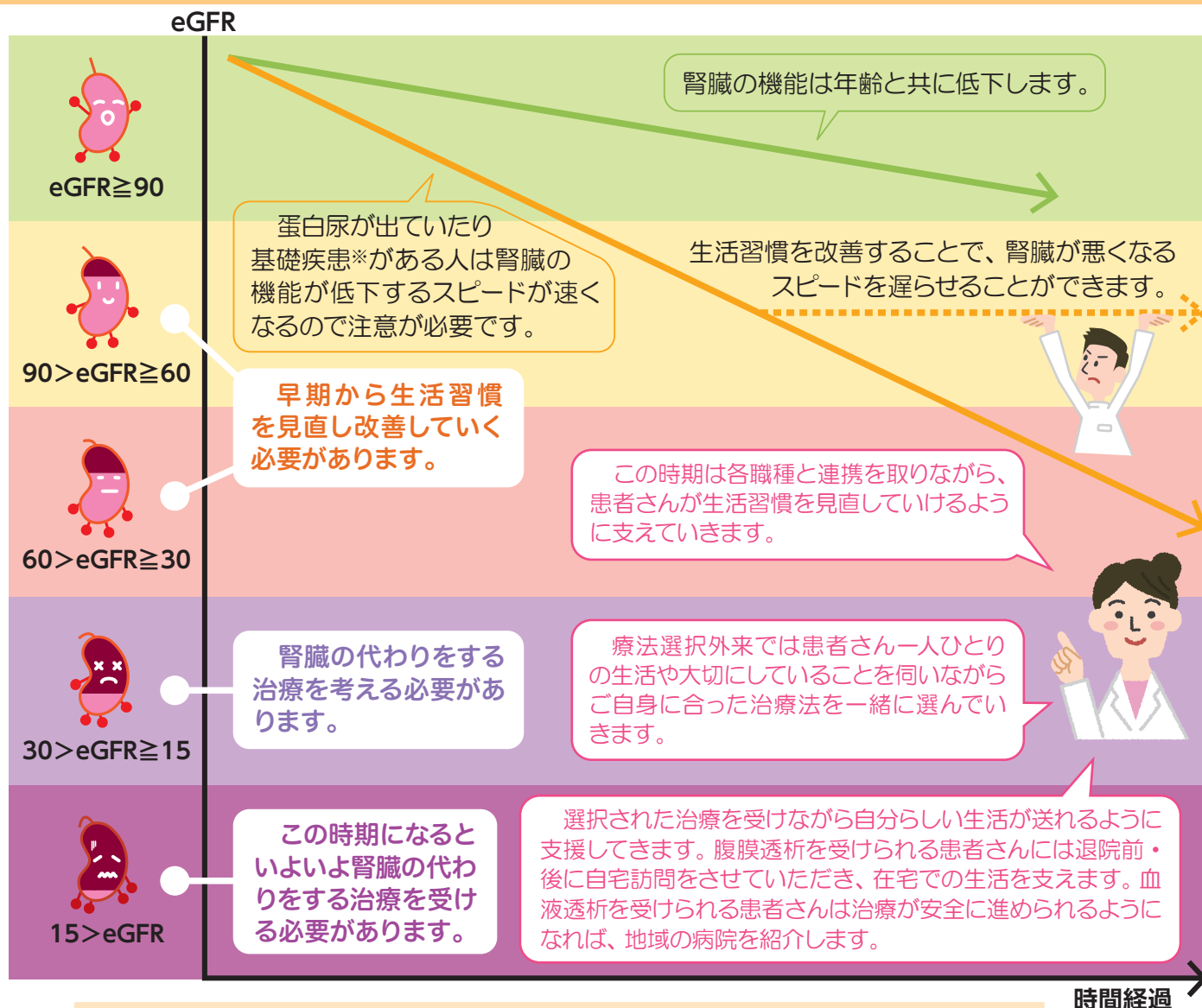


腎臓内科部長
家原 典之

腎臓病と共に生きるということ

腎臓は「肝腎かなめ」と言われるほど、人が健康に過ごしていく上で大切な臓器です。

《慢性腎臓病には5つのステージがあります》



※基礎疾患：高血圧、糖尿病、肥満など。

特に糖尿病がある方は血管が詰まりやすくなります。そのため腎臓以外にも眼や足が悪くなる可能性が高いため眼科外来やフットケア外来をおすすめします。

当院には腎不全の患者さんを支えるスペシャリストがいます!!



慢性腎臓病療養指導看護師 透析看護認定看護師
腎臓病療養指導士 腎代替療法専門指導士
糖尿病看護認定看護師 フットケア指導士 など

看護師は、患者さんの生活習慣・仕事や家事など生活全般を見通し、病気をもちながら暮らしを整えていくことを一緒に考えます。
あなたの大切にしていることを聞かせてください。



透析看護認定
看護師
竹下 紀子

腎臓とお薬のお話



腎臓の働きが悪くなっていると言われたのですが、このままお薬を続けて大丈夫でしょうか？

体の中に入ったお薬の一部は、腎臓でろ過されて尿と一緒に体の外に排泄されます。腎臓の働きが悪くなると、うまく排泄されずに通常よりも多くのお薬が体にたまり、お薬の効果が強く出たり、副作用が現れる可能性が高くなります。そのため腎臓の働きが悪い方では、お薬の量や服用間隔を調節したり、腎臓への負担が少ないお薬を選ぶ必要がありますので、医師・薬剤師にご相談ください。



腎臓の病気に使用してお薬には、どのようなものがありますか？

腎臓の働きが悪くなる原因は、高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病が多いといわれています。そのため生活習慣の是正や、これらの病態に対する薬を使用して腎臓を守ります。また、腎臓の働きを補うお薬を使用することで、腎臓の悪化を遅らせたり、さまざまな症状を改善させたりします。例えば、次のようなお薬が使用されます。



腎臓を守るお薬

- 降圧薬（血圧を下げて、腎臓への負担を軽減する）
- 糖尿病薬（血糖値を下げて、糖尿病性腎症の悪化を防ぐ）
- 脂質異常症薬（脂質やコレステロール値を下げて、腎臓への負担を軽減する）



腎臓の働きを補うお薬

- 吸着炭製剤（老廃物を吸着させて、便と一緒に排泄させる）
- ミネラルを調節するお薬（血液中のカリウムやリンなどを排泄させる）
- 活性型ビタミンD製剤（カルシウムの吸収を助けて、骨がもろくなるのを防ぐ）
- 酸性に傾いた体液を正常にするお薬（体液が酸性になることで現れる症状を防ぐ）



どれも大切なお薬です。処方どおり服用いただくことで、腎臓を守ることができます。ただ、腎臓が悪くなり薬の種類や数が多くなると、飲みにくかったり飲み忘れるといったことにつながります。このようなときは、お薬を朝昼夕の服用時間ごとにまとめるなど、きちんと飲んでいただけるよう支援しますので、薬剤師にご相談ください。



薬剤科
大野 恵一

慢性腎臓病の方への オススメの運動紹介

10年ぐらい前までは、腎臓病の患者さんは運動をしてはいけないと言われていましたが、最近では、良い影響の方が大きいことが分かってきています。

例えば、腎臓病の患者さんは、サルコペニア*を発症しやすいことがわかっています。サルコペニア発症により日常生活動作の低下が生じ、患者さんの生活の質が低下、健康寿命を低下させる原因になりますので、これを防ぐオススメの運動について紹介します。

*全身性の筋肉量減少、筋力低下のこと

腎臓病患者さんに対する運動の効果

- 身体機能の向上により、日常生活動作が行いやすくなる
- 心臓・脳への保護効果により、合併症予防が期待できる
- 腎臓の保護効果の可能性も期待される

～ 運動の種類と方法を紹介します!! ～

運動の種類はおおきく

ストレッチ

筋力
エクササイズ

有酸素運動

の3つがあります。

● 有酸素運動（ウォーキング）

心肺機能の向上や体脂肪率の減少が期待できます。

1回につき20～60分、1日あたり1～2回、週3～5日。

息がはずむ程度の運動をしましょう。



● 筋力エクササイズ

週2～3日、2～3setを目安に実施しましょう。

片膝を伸ばす運動（左右各10～15回）

ゆっくり膝を伸ばし、3秒止めてからゆっくりおろします。



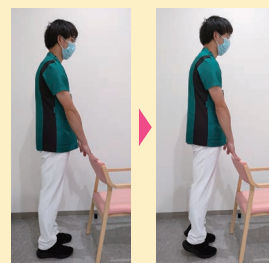
起立運動（5～10回）

テーブル上に両手をつき、息をはきながらゆっくりと立ち、ゆっくりと座ります。



カーフレイズ（10～20回）

ゆっくりと踵を上げ、ゆっくり下ろします。



※実施する際の注意点

- ・主治医にどの程度の運動をしてもよいか確認してください。
- ・実施前にバイタルサインの確認（血圧、脈拍、体温）を行い、体調不良時は実施を控えるようにしましょう。
- ・実施時に筋肉や関節に痛みが生じた際は無理をしないようにしましょう。
- ・実施時に息切れが生じた場合は、一旦運動を止め十分な休息をいれましょう。



リハビリテーション科
中堀 純矢

腎臓をいたわる食事

腎臓病は糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満とも関わりがあります。これらの病気に共通する食事のポイントは、栄養バランスと塩分管理です。ご自身で気付かないうちに塩分が多くなっていないかチェックしてみましょう。

塩分が多くなりやすい食習慣の例

- ☐ 味噌汁やスープなど汁物好きで欠かせない。
- ☐ 梅干しや漬物、佃煮、キムチなどご飯のお供がないと食事がしまらない。
- ☐ うどんやそば、ラーメンなど麺を食べる時はおつゆを全て飲み干している。
- ☐ 煮炊きものが中心である。

工夫のポイント

- ▶▶ ☒ 汁物は具たくさんにすると、お汁が少なくすみます。野菜やきのこでかさ増ししましょう。
- ▶▶ ☒ らっきょうやピクルスなどの酢漬け、味付け海苔など比較的塩分が少ないものに変えてみましょう。
- ▶▶ ☒ 麺類のおつゆはなるべく残すか、麺類の頻度を見直してみましょう。
- ▶▶ ☒ 焼き物や酢の物に変えてみましょう。

おいしく減塩をするコツ！

減塩と聞くと「味が無い」「まずい」というイメージを持つ方が多いかもしれません。減塩を日々の生活に取り入れるには、美味しさを感じられるコツが必要です。次のような食材がオススメです。

酸味を活かした味付けにする



レモン

酢

出汁のうま味を活かす



椎茸

昆布

かつお

香辛料の辛みを利用する



七味唐辛子

七味

山椒

山椒

カレー粉

香りのある食材を使う



胡麻

みょうが

青じそ

香味野菜と酸味を活かした減塩レシピ「魚のマリネ」

材料（2人分）

- お刺身……………2人分
- 青じそ……………5枚
- みょうが……………2本
- 酢……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………ひとつまみ

作り方

- ① 青じそ、みょうがは縦半分に切ってから千切りにする。
- ② 酢とオリーブオイル、しょうゆ、砂糖を合わせておく。
- ③ お皿にお刺身を並べて、①と②を上からかける。あればレモンを飾る。

今回はお刺身を使用しましたが、焼いた魚や蒸した鶏肉などにかけても美味しく召し上がれます。

塩分の減らし過ぎによる食欲低下やそれによる低栄養が問題になることがあります。

減塩にこだわりすぎず食事量や体格、栄養状態を考慮して適宜調整を行うことが望ましいです。適度な塩分（＝適塩）を目指していきましょう。



管理栄養士／
腎臓病療養指導士
望月 貴子



『私らしく生きていくための備え』のために



～「あなたの思いをつなぐノート」のご案内～



当院では、「医療・介護」をあなたと、あなたの大切な人たちと決めていくために、「あなたの思いをつなぐノート」を令和5年3月に作成しました。私たち職員も、あなたの思いを知って、それを医療や介護に反映するように努力したいと思えます。がん相談支援センターで配布していますので、どうぞ、ご活用ください。

がん相談
支援センター

場 所：本館1階 / 利用時間：月曜日～金曜日 9:00～16:00
連絡先：075-311-5311(代)



令和5年度 京都市立病院 ミニ市民公開講座開催のご案内

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、**血液がん**について知りたい方、日ごろの体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

【テーマ】よくわかる「血液がん」とその治療

～ 早期発見と病気とうまく付き合っていくために ～

第1回：令和5年 5月13日(土)「血液がん検査」

第2回：令和5年 7月 8日(土)「原因の明らかな血液がん」

第3回：令和5年 9月 9日(土)「若者に多い血液がん」

第4回：令和5年11月11日(土)「輸血と造血幹細胞移植」

第5回：令和6年 1月13日(土)「血が少なくなる病気：自己免疫との関わり」

第6回：令和6年 3月 9日(土)「血が多くなりすぎる病気：骨髄増殖性腫瘍」

講演終了

公式YouTubeチャンネルにて順次公開予定です。
<https://www.youtube.com/user/KCHorg1>



●会場 京都経済センター 3階会議室
京都市下京区四条通室町東入
函谷鉾町78番地

●時間 10:30～11:30

●申込不要

●参加無料

みなさん是非
お越しください!



第3回講演医師
疋田 涼介

京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!

喫煙はマナーを守って決められた場所です。



時間	京都市立病院 ～出発～			阪急西院駅 (IBTSUTAYA前)			京都市立病院 ～到着～		
8時			40			45			50
9時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
10時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
11時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
12時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
13時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
14時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
15時	00	20	40	05	25	45	10	30	50
16時	00	20	40	05	25	45	10	30	50

※平日のみ(土日祝日、年末年始等の休診日は運休)



ご意見募集中!

「やすらぎ」夏号を最後までお読みいただきありがとうございます。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページにて募集しています。右のQRコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2023・夏号 令和5年7月28日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311

FAX 075-321-6025

