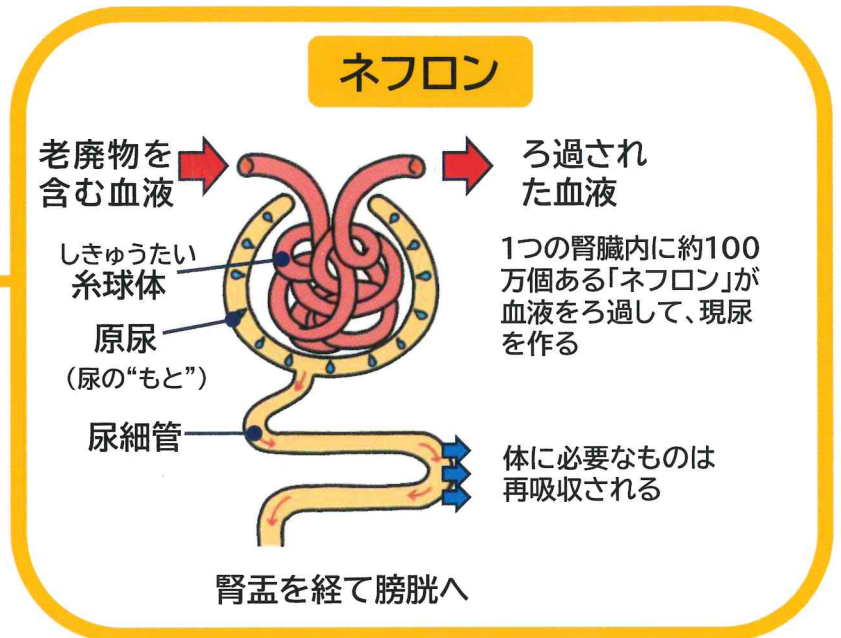
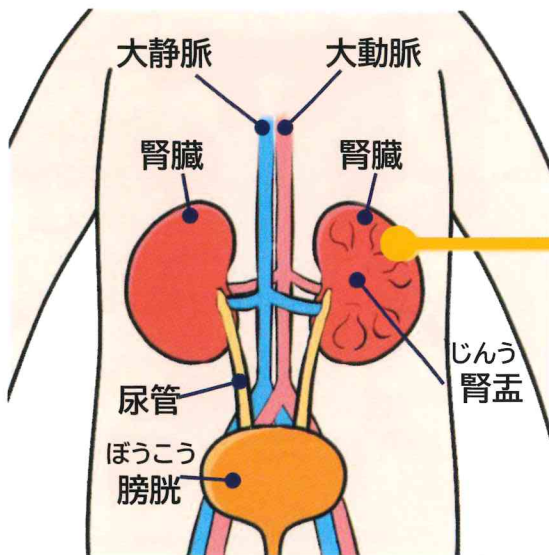


知っていますか？腎臓の働き

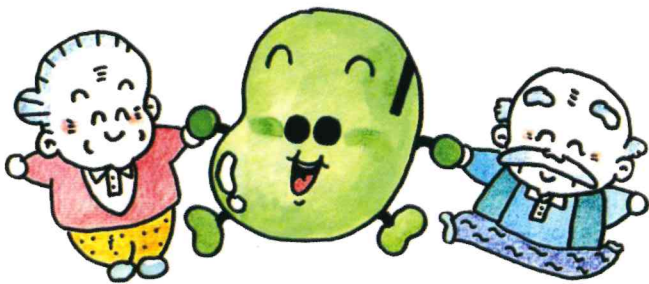
腎臓の位置としくみ

腎臓は、**ソラマメ**のような形をした臓器で、腰のやや上のほうに左右1つずつあります。血液をろ過して、老廃物を尿として排泄したり、必要なものをまた血液に戻したりといった役割をしています。



腎臓の主な働き

- 血液中の老廃物を取り除く
- 体液のバランスを調整する
- 血圧を調整するホルモンを分泌する
- 赤血球の産生を促すホルモンを分泌する
- ビタミンDを活性化させ、じょうぶな骨を保つ



CKD = 腎機能が慢性的に低下していく様々な腎臓病のこと

腎機能がなんらかの原因で慢性的に低下していく状態の総称を慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease、以降「CKD」と言います。

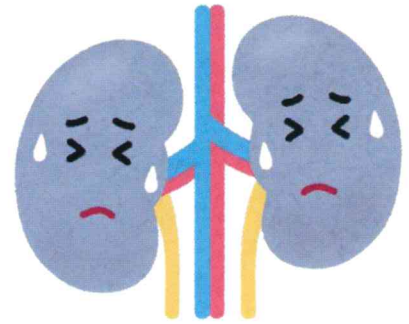
原因となる 病気

のうほうじん
腎炎や多発性嚢胞腎などの腎臓の病気、糖尿病や高血圧などの生活習慣病など

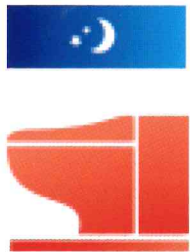
あなたの腎臓は大丈夫？

なかなか症状が現れず、自覚しにくいことも慢性腎臓病(CKD)の特徴のひとつです。そこで重要となってくるのが、健康診断による定期的な検査、また、日常的な体調管理の中で異変に気づくことです。

- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある
- おしっこの色が変だと感じたことがある
- おしっこが泡立っていると感じる
- 夜間に何度もトイレに行く
- 顔色が悪いと言われることがある
- 疲れやすい。疲れが抜けない。息切れがする
- 靴や指輪がきつくなった。むくみを感じる



CKDが進行すると・・・



夜間尿

夜間に何度もトイレに・・・



むくみ

靴や指輪がきつくなる



貧血

立ちくらみや貧血がたびたび起こる



倦怠感

疲れやすく、常にだるい感じがする



息切れ

少し早歩きしただけで息が切れる

これらの症状が自覚されるときは、すでに慢性腎臓病(CKD)がかなり進行している場合が多いといわれています。

CKDを早くみつけるためには

尿たんぱく

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。尿中のたんぱく量を測定することで、腎臓の状態を検査します。

血清クレアチニン値/eGFR

血清クレアチニンとは、血液中にある老廃物の一種です。本来であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されずに血液中に溜まっていきます。そのため血清クレアチニン値が高いということは腎臓の濾過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

CKDのステージ(病期)は5つ

CKDのステージは、腎機能のめやすを表す「GFR」(右記参照)の数値によって、以下のように分けられます。

| ステージ | 1~2 | 3 |
|----------|--|--|
| 腎機能のイメージ | 腎機能は正常~軽度低下  | 腎機能は 3a 軽度~中等度低下 3b 中等度~高度低下 ※関連する病気のリスクの増加に基づき、aとbに分かれる  |
| GFR区分 | ≥90 60~89 | 3a 45~59 3b 30~44 |
| 症状 | <ul style="list-style-type: none">● 自覚症状はほとんどない● たんぱく尿や血尿がでることがある | <ul style="list-style-type: none">● 自覚症状はほとんどない● 血圧が上がる ● 貧血になる● 夜間に何度もトイレに行く |

CKDの進行を防ぐために大切なのは、

生活改善

タバコはやめる

十分な睡眠をとる

運動習慣を持つ

お酒は控えめに

感染症を予防

原因となった病気もきちんと治療しましょう

処方された薬を正しく服用し、CKDの原因となった病気を治療しましょう。血圧や血糖値、血中脂質などを指摘されている人は、その管理も重要となります。

特に、糖尿病が原因で起こる糖尿病性腎症は進行が速いことがわかっています。

新たに透析療法を始める人のなかで、糖尿病性腎症の患者さんが一番多くなっているため、血糖と血圧をしっかりと管理して、進行を食い止めましょう。

GFR (糸球体濾過値)

腎臓の働きを評価する指標で、糸球体が1分間にどれくらい原尿を作れるかを示しています。しかし、正確なGFRを測定するのは煩雑であるため、実際には血清クレアチニン値と性別、年齢から推算される「eGFR(推算糸球体濾過量)」が使われます。eGFRが低いほど腎臓の働きが低下していることになります。

4

腎機能は高度低下

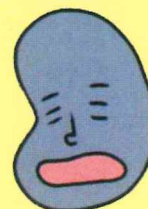


15~29

- 疲れやすくなる
- むくみが出る

5

末期腎不全



<15

- 食欲低下
- 吐き気がする
- 息苦しくなる
- 尿量が減る

早期からの生活改善と食事療法です

エネルギー量

肥満の人はエネルギー量を抑えて減量を目指しましょう。それ以外の人は太りすぎ・やせすぎに注意して、適正エネルギー量の食事をするようにしましょう。

たんぱく質制限

ステージ1, 2の人はたんぱく質をとりすぎない程度にしましょう。ステージ3以上では、医師や管理栄養士の指示に従い、たんぱく質制限を行います。

減塩

1日にとる塩分は3~6g未満がめやすとなります。

カリウム制限

ステージが進むと、高カリウム血症の予防のため、カリウムを控える必要があります。

食事療法

筑前煮

塩分なしの顆粒だしで風味豊か。

里芋とごぼうの代わりに大根と玉ねぎを入れて50%カリウムカット！

これでも美味しい筑前煮



✓ 栄養価(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 160kcal |
| たんぱく質 | 10.7g |
| 塩分 | 0.5g |
| カリウム | 316mg |
| リン | 118mg |

✓ 材料【2人分】

| | |
|-----------------|-----------------|
| 鶏もも皮つき | 120g |
| 人参 | 小1/3本(20g) |
| 玉ねぎ | 1/4個(40g) |
| 大根 | 60g |
| いんげん | 2本(20g) |
| ★さとう | 小さじ2(6g) |
| ★みりん | 小さじ1(5ml) |
| ★だしわりしょうゆ | 大さじ1(15ml) |
| ★理研かつおだし(食塩無添加) | 1/5袋(1g) |
| ★水 | 1と1/2カップ(300ml) |

作り方

- (1)人参、玉ねぎ、大根は乱切り、いんげんは3cmのざく切にし、ゆでこぼす。
- (2)鍋に★の調味料を入れて煮立たせ、鶏肉を入れて火を通す。
- (3)いんげん以外の材料を入れ煮込む。
- (4)水気がなくなったらいんげんを加え、盛り、完成です。

チョコレートムース

マシュマロがゼラチンの代用
簡単エネルギーアップデザート♪



✓ 栄養価(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 108kcal |
| たんぱく質 | 1.7g |
| 塩分 | 0g |
| カリウム | 71mg |
| リン | 41mg |

✓ 材料【2人分】

| | |
|-----------|--------------|
| 牛乳 | 1/4カップ(50ml) |
| マシュマロ | 小8個(30g) |
| ミルクチョコレート | 5かけ(15g) |

*電子レンジの加熱時間は機種により変わります。

作り方

- (1)チョコレートを耐熱ボウルに入れて、レンジで加熱する。(500W1分)
- (2)(1)にマシュマロと牛乳を入れてレンジで加熱する。(500W1分)
- (3)(1)と(2)を混ぜ合わせ、器に流す。
- (4)冷蔵庫に入れ、冷やし固めて、完成です。

減塩について

1日にとる塩分は3~6g未満
がめやすとなります。

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分



減塩!!
頑張りましょう!!



腎臓病療養
指導士

管理栄養士

減塩のポイント

- 塩分の少ない調味料を選ぶ
- 旬の食材を選ぶ
- うまみを利用する
- 酸味を生かす

管理栄養士による栄養指導を専用のお部屋で行っています。
お食事や生活についてのご相談をゆっくりお伺いします。

CKD等についてのご相談、お問い合わせは・・・

星和台クリニック

医師:美馬晶(日本腎臓学会腎臓専門医・日本透析医学会透析専門医)
看護師・管理栄養士(腎臓病療養指導士)等

CKD外来専用の診療日時
(毎週金曜日 17:00~19:00 完全予約制)

TEL:0745-31-2071

ほりいクリニック

医師:松村典彦(日本腎臓学会腎臓専門医・日本透析医学会透析専門医)
看護師・管理栄養士(肥満予防健康管理士)等

(月・火・金・土 外来診療時間内にて)

TEL:0595-61-1231



医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希中央

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ/訪問介護

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅特定施設

メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

**訪問介護ステーション/
居宅介護支援そらまめ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希中央

訪問介護ステーション そらまめ希中央

TEL 0595-62-3050