

2023年度

聖隷佐倉市民病院



腎臓病・糖尿病教室

Q & A

CKD編

2023年に開催した教室でご質問があった内容に医師・看護師から回答いたしました。
ぜひご参考にしてみてください。
※ご質問いただいた項目から抜粋して紹介しています。

Q 腎臓病にかからないためにはどのようなことを守ればよいですか？

A 近年では腎臓病の疾患（慢性腎炎など）から腎機能が低下する人よりも、生活習慣病から腎機能が低下する症例が増えています。生活習慣病の予防が慢性腎臓病（CKD）の予防にもつながります。また、腎臓の機能は自覚症状がないまま少しずつ悪くなるので、健康診断などで定期的に確認することをおすすめします。

Q 水分摂取が難しく、多く摂ると足がむくんでしまいます。

A 腎機能維持のために水分摂取は推奨されていますが、むくみは腎臓病の疾患の影響もあり、推奨される水分量にも個人差があります。水分摂取について主治医に確認してみてください。一般的には塩分の取り過ぎでむくみが生じることが多く、むくみを感じたときには塩分摂取量を振り返ってみてください。

Q クレアチニンがやや高めで、透析にならないか心配です。

A クレアチニンの値によって気をつけるポイントも変わってきます。ご心配な点は腎臓病協力医または、腎臓病専門医への受診と相談をおすすめします。

Q クレアチニンを下げる方法がありますか？

A 残念ながら現在の医療では、腎機能が低下したら健康な腎臓の状態には戻りません。今の腎機能を維持しながら、今よりも悪くならないように食事療法や薬物療法といった複合的な治療や生活習慣の改善などの自己管理が重要になります。クレアチニンの値は常に一定というわけではなく、採血のたびにわずかな上下の変動はありますので、ゆったりと構えて自分の腎臓と向き合っていきましょう。

Q むくみがひどくなった時の対応方法を教えてください。

A むくみがひどくなった時は塩分を取り過ぎていないか振り返り、主治医の判断で必要な時は少量の利尿剤を使うことがあります。むくみがひどくなった時に自己判断で飲水量を極端に減らすと腎機能が悪くなることがあります。体重増加が続くときや呼吸困難感があるときは、早めに受診してください。

Q 尿の状態（蛋白尿）を調べる簡易計測器はありますか？

A 尿に試験紙をつけることで測定できます。院外薬局で800円(10枚入)ほどで購入できます。

作成：腎臓病・糖尿病教室担当 2024年1月



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
聖隷佐倉市民病院 ☎043-486-1151(代)