

CKD(慢性腎臓病)をご存知ですか?



腎センター長 鈴木 理志

日本では2年ほど前から新聞・雑誌やテレビで頻繁にとりあげられている「CKD」という腎臓病ですが、実は世界中を巻き込んだ大旋風になっています。ある意味「メタボ」よりも深刻な健康問題である「CKD」について是非とも知っておいて下さい。

透析医療の現状

腎臓病がとことん悪くなると体中に毒素がたまる尿毒症になります。放つおくと命に関わるので毒素を除去するための透析療法を開始するのですが、これはずつと続けなければならぬ治療です。ご本人・ご家族の生活にとって、そして医療費の面からも大きな負担となる治療です。わが国でこの透析を受けている方は2007年末現在27.5万人、そして毎年3.7万人が新たに透析を始めたため、透析患者数は猛烈な勢いで増加しています。これは世界各国で同様にみられる傾向です。

CKDの誕生

ここまでは他人事と感じる方も多いでしょうが、実はわが身に迫る大問題なのです。というのも、この27.5万人は氷山の一角にすぎず、水面下には人口の10.6%つまり日本では約1300万人の方が透析予備軍であることがわかつてきました。しかもこの人は心筋梗塞や脳卒中のような直接命に関係する心血管病を合併しやすいくとも明らかになりました。

昔から腎臓病というのはひどく難解な分野で、勉強したはずの医師でも見当違いの判断をしがちです。世界中が直面しているこの危機的な状況を改善するために、まずは誰にでもわかりやすい腎臓病の考え方切り替えていくことが早急に求められました。このような経緯から2002年に「CKD:慢性腎臓病」という世界共通の病名が誕生したのです。

つまりCKDは新しく発見された病気ではありません。従来の分類にもとづくすべての腎臓病をひっくるめ、おまけに腎臓に関連するちょっとした異常までをも含んだ総合的な病名なのです。

CKDの診断

では、具体的にどのような人がCKDに該当するのでしょうか?表1に示す条件を満たすとCKDと診断されるのですが、ここでいうGFRとは腎臓が老廃物を排泄する機能をあらわします。GFRは正確に測定するのが難しいので、現在は性別・年齢・血液クレアチニン値の3項目から近似値を計算する方法がとられています。これをeGFRとよび、正常値は90以上です。

つまり尿検査で蛋白尿を中心チェックし、血液クレアチニン値をもとにeGFRを計算すれば世界中どこででも簡単にCKDの診断がつくということです。もちろん、町のかかりつけ医院でも健診診断でも診断できるわけで、煩雜な検査や専門知識は不要です。

腎専門医の役割

しかしCKDと診断された人のうち表2に示すような場合は、何科の医師でも大丈夫というわけにはいきません。われわれ腎専門医の出番になります。各種の検査を駆使することで、単にCKDという診断にとどまらず、もっと精密な診断を下したり、あらゆる治療法を組み合わせて腎機能低下を防いだり、やむを得ず透析になるにしても負担ができる限り少なくしたりなど、それぞれの段階に応じた専門的な作戦を立てていくことになります。

聖隸佐倉市民病院腎センターは、尿異常にじまより透析・腎移植に至る全ての段階のCKDに対応可能です。また小児科も腎

腎専門医に紹介する基準

- 蛋白尿が2+以上
- 蛋白尿、血尿とともに1+以上
- GFR<50ml/min/1.73m²

表2

えびすめ(塩昆布)※なければ昆布の佃煮…2枚
梅干…1個
福豆(豆まきの豆)…3粒
お湯…適量

栄養科通信

今年の節分は恵方巻きと福茶で福を呼ぼう!

節分は、「節別れ(せちわかれ)」とも言い、その名の通り、季節の分かれ目を言い、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に、立春が旧暦では、1年の初めと考えられることから次第に、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。

立春を新年と考えれば、節分は大晦日あたり、前年の邪氣を払うという意味を込めて、「豆まき」などの行事が行われていました。

節分の行事には、地方や社会によって独自の特色があります。ここでは、その中の2つを紹介します。

豆まきに使う豆を入れた福茶一

福茶に入っているものは、「昆布はよろこぶ」「豆はまめめしく働く」「梅は松竹梅や四君子花などにまつわっている縁起のいい花」といった、すべて縁起物で、一年の無病無災を願います。(レシピ参照)

一福を呼び込む恵方巻き【食べ方3か条】

その一、食べる向き

恵方は毎年変わるもので、その年の縁起のいい方角を調べましょう。

ちなみに、2009年は「東北東」です。

その二、1本かぶりつ

運が悪いように、包丁で切りません。かんぴょう・きゅうり・卵・でんぶ・うなぎなど七福神の「7」にちなんで7つの具を入れます。

その三、黙って食べる

しゃべる福が逃げると考えられています。

食べ終わるまで「言もしゃべらないのが決まりです。

関西が発祥の風習。東方、つまり、その年の年神様が来る縁起のよい方向を向いて太巻き寿司を食べると、福茶同様、無病無災で過ごせると言われています。

福茶

湯のみ1杯分。

えびすめ(塩昆布)※なければ昆布の佃煮…2枚
梅干…1個
福豆(豆まきの豆)…3粒
お湯…適量

<作り方>

① 湯のみに材料を入れます。この時、豆は3つというのが慣習とされています。

② 沸かした熱湯を注いで、出来上がり!! (場所によっては、これに砂糖を加えるところもあります)

*豆まきの豆はとっても軟らかになっておいしいですよ!

〈栄養成分〉湯のみ1杯分

◎エネルギー:17.1Kcal ◎タンパク質:1.6g ◎脂質:0.4g
◎糖質:3.5g ◎塩分:3.5g

管理栄養士 柿沼 町香

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

聖隸
2月号
さくら通信
Seirei Sakura Tsushin Feb.10.2009 vol.55



2月3日は節分です。豆を撒くことは、鬼に豆をぶつけることにより、邪氣を追い払い、一年の無病無災を願うという意味合があります。緩和ケア病棟では医師が鬼となり、患者と共に豆まきをし、病室をまわり豆を配ったり、節分を楽しめました。

*ロビーコンサートのお知らせ／特別支援学校頒布会／

聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

*冬の下痢力ゼロ漢方 * CKD(慢性腎臓病)をご存知ですか?

*各科外来担当および診療内容 * 生活習慣の改善してみませんか?

*栄養科通信『今年の節分は恵方巻きと福茶で福を呼ぼう!!』

聖隸佐倉市民病院

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催いたします。当日はヴィオラ・ピアノソプラノによる演奏をお届けいたします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

日 時：2月14日(土) 14:00～ 場 所：1階ロビー

特別支援学校頒布会

県立草薙特別支援学校の生徒さんによる「手づくり市」が開かれます。

花瓶や湯のみ、お皿など、生徒さん達が1つ1つ心をこめて作り上げた作品です。

お時間ある方は是非お立ちよりください。

日 時：2月23日(月) 10:00～12:50

場 所：聖隸佐倉市民病院 1階ロビー

聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

入浴は、一日の疲れをとる楽しいひとときです。しかし、浴室では、すべったりバランスを崩しやすいため事故の多いのも事実です。毎日の入浴を楽しく便利にする入浴関連用品を紹介します。

●入浴用マット
浴槽の中や立ち入りに敷いて怪我や転倒事故を防ぎます。購入するときには浴槽の内の正確な寸法で作られています。

●浴槽内すのこ
浴槽内の急な段差を無くすために用います。浴槽全面に敷き詰めるタイプのものは、浴槽の形態に合わせて調整可能で、折りたたみ可能など、さまざまなタイプがあります。

●入浴用いす
体を洗ったり、シャワーを浴びたり、洗濯したりする時に座る専用の椅子です。背もたれ付き、肘掛け付、折りたたみ可能など、さまざまなタイプがあります。

●シャワーキャリー
浴槽の横に掛けて、シャワーを浴びたり、浴槽の出入口に設置するタイプのシャワートライアングルがあります。

聖隸コミュニケーションセンターでは、各種入浴補助用品を取り揃えておりままでの、是非お立ち寄りください。

各科外来担当および診療内容

各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受け付いたします)

●診療に関するお問い合わせへ直通) 043-486-8111

●予約受付・変更………直通) 043-486-1155

●月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………代表) 043-486-1151

■ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

●必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■腎臓内科

月 火 水 木 金 土

初 診 鈴木 久保 住吉 鈴木 三上 芦沼 交替制 交替制 交替制

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■腎臓内科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 鈴木 久保 住吉 鈴木 三上 芦沼 交替制 交替制 交替制

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■消化器内科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 佐藤 一 佐藤 住吉 佐藤 一

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■内分泌代謝科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 佐々木 一 佐々木 徳山 佐々木 藤原 一

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■循環器科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 横山 一 横山 一 横山 一 長谷川 一

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■健診後外来

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 光永 一

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

■神経内科

月 火 水 木 金 土

初 診・再 診 小川(喜) 滋賀 一 小川(患) 一

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

呼吸器内科

月 火 水 木 金 土

完全予約制 [午後]

— — — — —

小谷 芦沼

— — — — —

■メンタルヘルス科

月 火 水 木 金 土

完全予約制

— — 中里 荒川 — —

■和漢診療科

月 火 水 木 金 土

完全予約制

— 午後 — — —

笠原

— — — — —

■緩和医療科

月 火 水 木 金 土

完全予約制 [午後]