

慢性腎臓病(CKD)についてQ&A



副院長・腎センター長 鈴木 理志

Q1 慢性腎臓病とはどんな病気でしょうか？

A1 慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓にまつわる病気や異常など、全てをひとくくりにした病名です。単一の病気ではありませんが、将来透析へと進行する危険性がある、しかも心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性まである、という点で共通しているため、5年前からこの病名が世界中で使われ始めました。「透析予備軍」という言葉でCKDの危機感を表現する人達もいるくらいです。ちなみに日本では1300万人が該当するといわれています。つまり、成人国民8人に1人、という高率ですから決して他人事ではありません。

Q2 どんな時にCKDを心配したらいいですか？

A2 CKDの大半は無自覚・無症状です。痛くもかゆくもありませんし、みなさん元気一杯です。ということは健康診断や、かかりつけの医療機関でおこなった尿や血液の検査が唯一の発見方法になります。表に示した3項目の基準のうち、どれか1つでも当てはまったら腎臓の専門医を受診することをお勧めします。

- 表
- 尿蛋白++以上
 - 尿蛋白+かつ血尿+
 - eGFR50ml/分未満

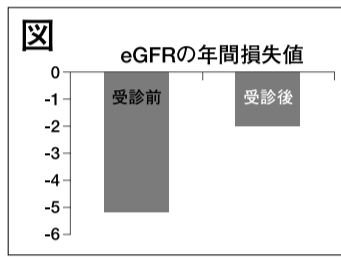
特に、糖尿病や高血圧の持病がある方はCKDを合併しやすいので、ご自身の検査結果に十分ご注意ください。

Q3 eGFRとは何ですか？

A3 腎臓というのは血液中の老廃物(ゴミ)を体外に排泄する臓器です。このゴミ排泄機能のことをeGFRといいます。数字は「パーセント」に置き換えてみるとわかりやすいでしょう。つまりeGFR50というのは腎機能が50%になったことをあらわします。このeGFRは性別・年齢・血液クレアチニン値をもとに複雑な計算をするのですが、いくつかのホームページでは項目を入力するだけで自動計算してくれます。当院のホームページからも計算ページにリンクできますので是非ご利用下さい。
http://www.seirei.or.jp/sakura/activity/53.html

Q4 CKDは治りますか？

A4 残念ながら治りません。一生付き合っていかなければならない病気です。しかし、様々な治療を駆使すればeGFRの低下に歯止めをかけ、透析予防につなげられます。ただし、腎臓病の治療はかなり特殊で専門的な分野になりますので、経験豊富な医療機関にかかれる方がいいでしょう。ちなみに当院は、前身である国立佐倉病院時代からのノウハウを丸ごと継承しています。一つの例をご紹介します。図は、この8年間に当院を受診したCKD患者さん554名の受診前と受診後のeGFR年間悪化速度の平均値を比較したものです。受診前には1年間に5%強の勢いでeGFRが損失し続けていましたが、受診し治療をはじめた後は2%弱へと抑えることができました。



当院では腎臓内科外来を月から金曜まで毎日おこなっています。また一般の方が無料で受講できる腎臓病教室も開催しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

栄養科通信

年越しそば！

今年も師となりました。年末年始に向け、12月はたくさんの行事があります。今回は年越しそばについてご紹介いたします。大晦日にそばを食べるのは、そばが細く長いことにちなみ、延命や幸せが長く続くことを祈る縁起物とされているからです。また「そばには五臓の毒をとる効果がある」という説もあります。そばには、良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンが含まれています。年越しそばは夜遅くに食べるものですが、そばの主成分であるでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを起こしにくいです。また、ビタミンB1やB2も豊富に含まれているため、体力の強化が期待でき、食物繊維が便秘解消に働きます。薬味のねぎに含まれる硫化アリルという成分がそばのビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活性化します。年越しそばといえば「天ぷらそば」や「にしんそば」が一般的ですが、さらになめこ大根おろしを添えてみましょ。体にうれしい効果が期待できます。なめこはムチンという成分が含まれていて、胃や肝臓の粘膜を保護し、タンパク質の吸収を助けてくれます。食物繊維も豊富なので整腸作用や血糖の上昇を緩やかにしてくれます。大根おろしにはアミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼといった消化酵素を多く含んでいるので、大根おろしと一緒に食べることで消化を助けてくれます。今年は、なめこ大根おろし+ねぎの、なめこおろしで年末に弱りがちな胃腸を整え、新しい年を迎えてみてはいかがでしょう。

なめこおろしそば レシピ(2人前)

材料

- なめこ.....1パック
- 大根おろし.....1/4本分
- そば.....2束
- ねぎ.....1/2本
- めんつゆ.....600cc
- お好みの具.....天ぷら等
- 醤油.....小さじ2
- 酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ2
- 水.....大さじ1

- 鍋になめこ+*の調味料を入れ、中火で煮詰める。
- ねぎは小口切りにする。
- そばを茹で、お好みの具+大根おろし、①をのせる。
- 温めためんつゆをかけ、②をのせる。



管理栄養士 栗生恵梨花

【栄養成分 1人当たり】
 ◎エネルギー:435kcal ◎たんぱく質:15.8g
 ◎脂質:2g ◎糖質:86.2g ◎塩分:5.6g
 *めんつゆを残すと減量になります。*お好みの具により栄養成分は変動します。

聖隷 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol.101
 Dec.5.2012
 発行者/佐藤 慎一



クリスマスツリー発祥の地は、17世紀のドイツとされています。ドイツ人の先祖であるゲルマン民族は森に住んでいました。彼らは、キリスト誕生を祝い、一年の生活を感謝し、その喜びを表現したいと考え、魔先の常緑樹に、動物の恵みののるとしてクローヤルミをつるしたのです。やがて、その木を家の中にもおいて、紙などで作った雪の花や砂糖で作った星、そしてローソクなどで飾るようになったのです。

- * ロビーコンサートのお知らせ / 2012年度第5回市民公開講座
- * 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- * 冷え性について * 慢性腎臓病(CKD)についてQ&A
- * 各科外来担当および診療内容 * 年末年始も飲酒は適量で!
- * 栄養科通信「年越しそば!」

聖隷佐倉市民病院
 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
 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致します。
 当日は、クラシックアンサンブル奏さんによるピアノ、ヴィオラ、ソプラノの素敵なクリスマス曲などをお届けします。
 お時間のある方はぜひご鑑賞ください。
 ●日時:12月22日(土)14時~ ●場所:1階ロビー

2012年度第5回市民公開講座

平成25年1月26日(土)14:30~16:00(開場14:00~)
 講師:小谷 俊明(当院整形外科部長・せほねセンター長)
 白井 智裕(当院理学療法士)
 当院では、地域に根ざした病院を目指し、一般市民向けに医療・健康に関する公開講座を開催しています。
 2012年度第5回市民公開講座は、整形外科部長の小谷 俊明による「骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折に対する最新の薬物・手術治療」の講演を行います。
 聖隷佐倉市民病院 6Fホール・入場無料・申込不要・定員100名。
 お問い合わせ:043-486-1151(代)
 聖隷佐倉市民病院 経営企画室まで

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【鼻水スプレーのご紹介】
 風邪をひいて、赤ちゃんの鼻がつまってしまうと、口で息をして苦しそうですよね。自分で鼻をかめない乳幼児のために、鼻水を吸い取る器具をご紹介します。
■製品の特長
 ☆鼻孔への差し込み部分が円錐形 鼻に入りすぎたりしない形状になっています。
 ☆チューブの先端を吸うだけ ゆっくり吸うと途中の鼻水用タンクに溜まります。使用中に割れたり、壊れたりしません。
 ☆分解できる 洗浄、消毒が楽に行えます。
 聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて1,575円で販売中です。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ください。
 ■月に1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まで受付いたします)
 ●診療に関するお問い合わせ <直通> 043-486-8111
 月~金9:00~17:00
 ●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/

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	山本(真) 手塚	山本(真) 手塚 栗林	白井 川瀬	山本(真) 手塚 篠崎(み)	栗原 篠崎(み)	瀧(第1・3) 文部(第2)
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井 田中	藤井	田中 船山/藤原 篠崎(み)	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤/住吉 佐藤/齋藤	住吉	—	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	佐々木/石橋	平	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 美甘 徳山	長谷川	徳山	野池	徳山 丸山(完全予約制) 丸山(第1金のみ)	—
午後	徳山	—	川瀬(完全予約制)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山(午後) 第1金のみ	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山(午後)	—
起立性血圧低下症外来	山本(真)	—	—	—	—	—
動脈硬化症外来	—	志村	—	—	—	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午前・午後)	—	—	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 水室	山本(達)	—	—	—	—
午後	—	露崎	—	露崎	—	—
呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 松澤	栗林	—	—	—	—
午後	—	—	—	藤田(完全予約)	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	永嶺(午前) 樋田(午後)	永嶺(午後)	—	—
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	村上	—	—	—	村上	—
リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	綱田	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(紫)	川村 藤巻	川村 森	森 鈴木(紫)	川村 藤巻	交替制
午後	藤巻	鈴木(紫)	川村	鈴木(紫)	藤巻	—
腎臓外来(午後)	—	川村	—	森	—	—
低身長外来(午後)	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来(午後)	森	—	—	—	—	—
その他	—	乳児科(完全予約)	小児科(完全予約)	—	乳児科(完全予約)	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	磯崎	大島	交替制
再診	有田	小池	磯崎	柏原(第2)	有田	—
ストーマ外来 完全予約制(午後)	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎(英)	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒野	川島 黒野	川島 黒野	川島	黒野	川島

呼吸器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	金野	眞崎	眞崎(完全予約)	—
整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再	小谷	佐藤	佐久間	根本(西)	赤澤	—
初診・再診	北村	北村	佐藤	佐藤	—	—
再診	赤澤	根本(西)	赤澤	佐久間	根本(西) 小谷 佐久間	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症(午後)	—	—	南/小谷 赤澤/佐久間	—	—	—
脊椎脊髄(せほねセンター)	小谷	—	佐久間	根本(西)	赤澤	—
透析透析完全予約制(午後)	—	根本(西)	—	—	—	—
透析透析外来 24時間完全予約制	—	—	吉村(午後)	—	—	—
肩・肘外来 24時間完全予約制(午後)	—	山崎(第2) 木島(第4)	—	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井(午後)	宇井(午後)	宇井(午後)	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	富田	—	—	富田	—
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富田	藤原(完全予約)	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷	五十嵐	大西	遠藤	大西	—
再診	神谷	五十嵐	大西	遠藤	大西	—
受付10:30まで	—	—	—	—	—	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合 完全予約制	谷合	谷合 高橋(浩) 高橋(浩)	谷合 高橋(浩) 高橋(浩)	谷合 高橋(浩) 高橋(浩)	—
受付10:30まで	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	三津山(第150まで)	—	木村	—	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	—	大熊	—	—	櫻井	—
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(宋)	川上	川上	—

年末年始も飲酒は適量で!

健診センター保健師 益子 由花理

忘年会シーズンとなり、お酒を飲む機会も増えてくるのではないのでしょうか。
 みなさんは「節度ある適度な飲酒」はどのくらいかご存知ですか?
 厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると1日平均純アルコールにして約20g程度とされています。

- ☆適量
- ビール(アルコール度数 5度) ⇒ 中びん1本(500ml)
 - 日本酒(アルコール度数15度) ⇒ 1合(180ml)
 - 焼酎(アルコール度数25度) ⇒ 0.6合(約110ml)
 - ウィスキー(アルコール度数43度) ⇒ ダブル1杯(60ml)
 - ワイン(アルコール度数14度) ⇒ 1/4本(180ml)
 - 缶チューハイ(アルコール度数 5度) ⇒ 1.5缶(約520ml)

- ☆適正飲酒の10か条
- ① 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
 - ② 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
 - ③ 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
 - ④ つくろうよ 週に二日は 休肝日
 - ⑤ やめようよ きりなく長い 飲み続け
 - ⑥ 許さない 他人への無理強い イッキ飲み
 - ⑦ アルコール 薬と一緒に 危険です
 - ⑧ 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
 - ⑨ 飲酒後の 運動・入浴 要注意
 - ⑩ 肝臓など 定期検査を 忘れずに
- しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転
- 適量を適正な方法で飲めば、医学的にも飲酒は健康に良いと言われています。適正飲酒で年末年始を楽しく過ごしましょう!
- 引用サイト: 社団法人アルコール健康医学協会のホームページ



冷え性について

漢方診療科 永嶺 宏一

この季節、体や手足の冷えて辛く感じている人も多いかと思えます。漢方では体を温める薬があり、冬の季節をより楽に過ごすことが出来ます。しかしながら、漢方薬を飲む前に、日常生活で気をつけることがあります。その幾つかについて先ず説明します。
 最初は食べ物で、体を冷やす食べ物を選んで下さい。ケーキなどの甘いもの、果物(例えば生の柿は体を冷やし、干し柿は温めます)、特に南方系の果物は体を冷やします。牛乳は必要なら温めて飲んでください。精製されたもの、例えば白砂糖は体を冷やし(白砂糖に色を付けただけのものもありますので注意です)、根菜類は体を温め、生野菜は体を冷やします。熱を加えたものはその分だけ体を温めますので、料理方法を考え下さい。当然ながら、寒い時期に冷たい飲み物を取るの、NGです。
 次に着る物。昔から頭寒足熱と言います。先ずは靴下ですが靴下の重ね履き、最初に絹の上に綿を履くと良いようです。例えば絹の5本指の靴下を履き、その上に綿か毛の靴下を履き、必要があれば更に絹、綿または毛など重ね履きし、汗で濡れたらその靴下を変えて下さい。
 衣服は、出来れば化繊ではなく、綿、毛、絹、麻などの天然素材を使用して下さい。スカートは出来るだけ避けて、下半身を冷やさないように気をつけましょう。
 それから暖房機。寝ている時は、体から水分がかなり蒸発しますから、朝起きた時に咽喉がカラカラに乾くこともあり、酷いと咽喉炎が起きる場合もあり、水を飲んだり食事をしても喉の違和感が取れない時は、薬が必要になります。一般的に言えば、電気毛布はより乾燥を起こしやすいので注意が必要です。むしろ昔からある湯たんぽを使った方が体の乾燥を避けるのに良いですよ。
 あと、足浴があります。服を着たまま、イスに座って足を30cmほど温かいお湯につけて、15分がそこで汗がじっとり出るくらいまで待ち、汗を拭き衣服を代えて下さい。
 以上のことを参考に、日常生活で体を冷やさないようにして下さい。