

久留米大学病院 広報誌

2024.11

第45号



TAKE FREE

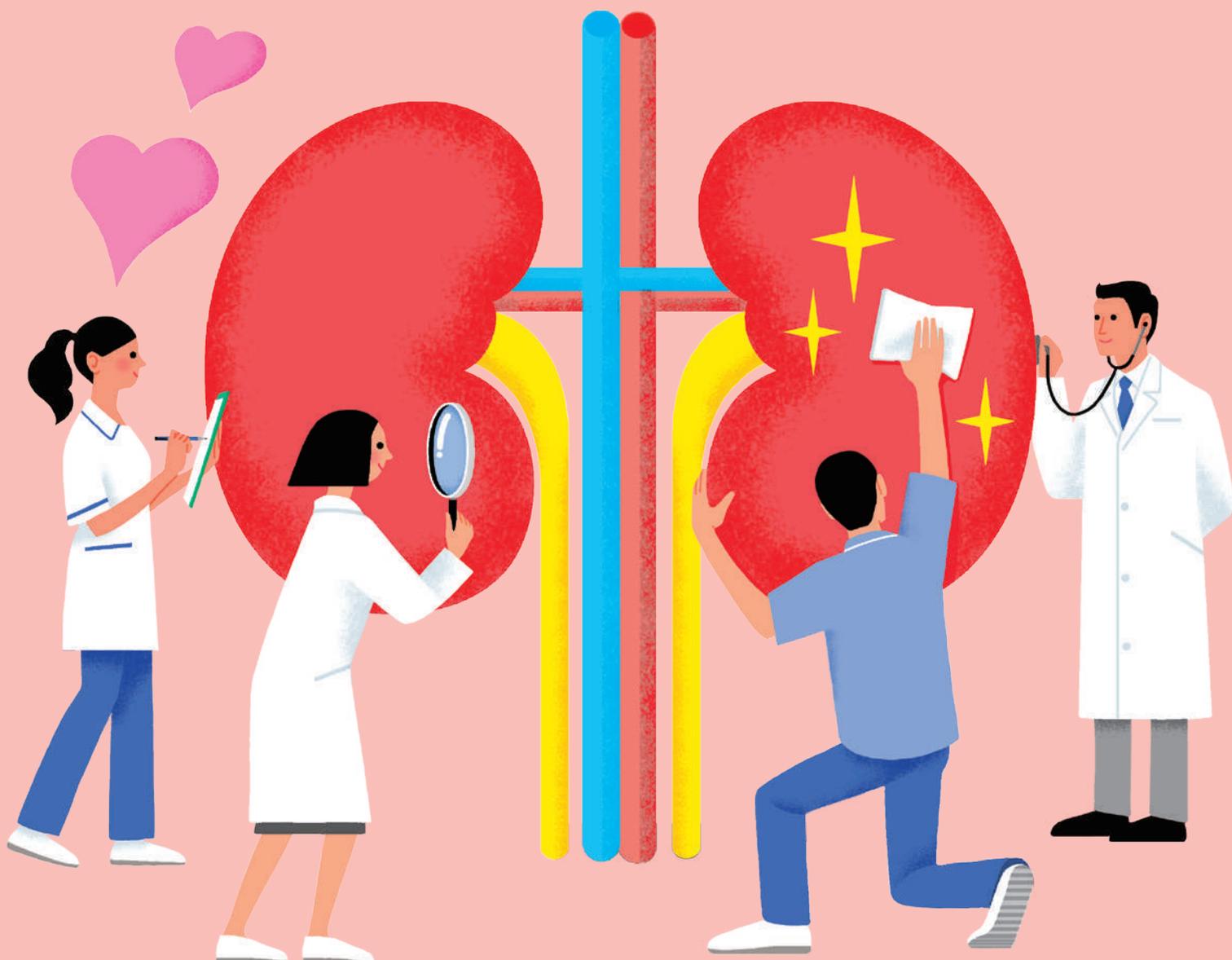
ご自由にお取りください

ちっごり川

特集

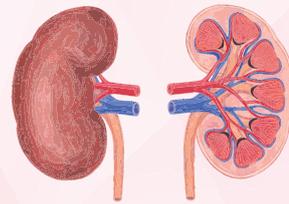
体内の調整役「腎臓」

⑦ 患者さん満足度向上を目指して
アンケート集計結果



体内の調整役「腎臓」

腰の上あたりに左右1つずつある「腎臓」。どのような働きをしているか、知っていますか？体内の調整役、そして縁の下の力持ちとして機能しています。その腎臓が機能低下を起こしてしまう病気、慢性腎臓病(Chronic Kidney disease: CKD)が、今、注目されています。腎臓の異常を早期に発見して治療につなげることで、健康寿命を伸ばしましょう。

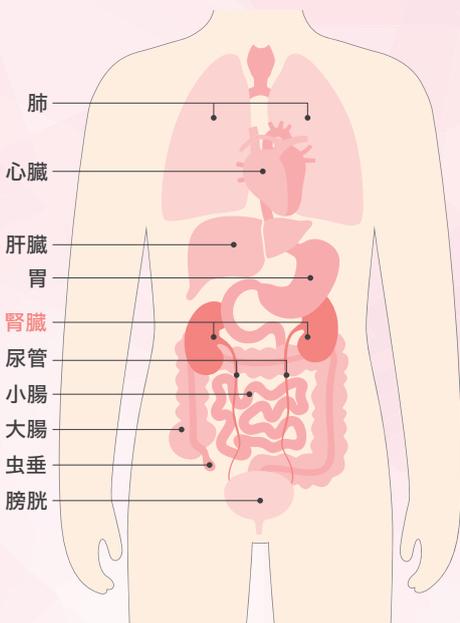


腎臓ってどんな臓器？

腎臓は、1つ約150gのそのまま型をした握りこぶしほどの大きさの臓器です。体内の不要な物質をろ過して尿を生成し、体内の水分量の調整や体液に含まれるナトリウムやカリウムなどの電解質のバランスを保つ役割を担っています。

体内に水分が多い時は尿の量を増やし、夏場などで汗を多くかいて体内水分量が低下している時には尿の量を少なくし、水分バランスを保ちます。

腎臓では様々なホルモンが作られています。血液を作るエリスロポエチンを分泌して貧血を防ぎ、レニンを分泌して血圧を一定に保ち、活性型ビタミンDを分泌して強い骨を作っています。まさに、健康を司る臓器なのです。



腎臓内科学講座

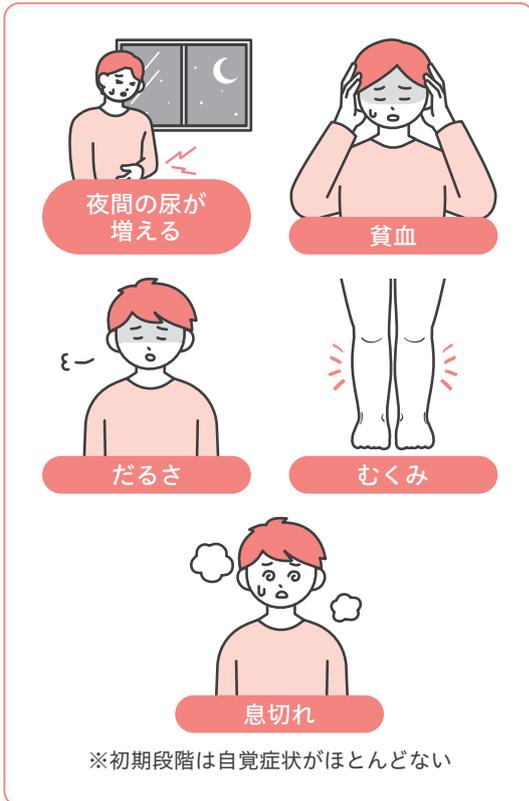
腎臓の機能が低下したら、何が起こる？

腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。自覚症状がないまま、機能低下が進行するからです。

近年注目を浴びている「慢性腎臓病（CKD）」は、腎臓の機能低下が3カ月以上続いている状態を指します。

CKDが進行すると、体のむくみ、貧血、立ちくらみ、息切れ、倦怠感、そして夜間の尿の増加といった症状が出ます。皮膚の乾燥やかゆみを感じることもあります。

しかし、沈黙の臓器と呼ばれるだけあって、腎臓機能が約50%低下しようやく「少し血圧が上がりやすくなった」と自覚する程度なのです。30%を下回るとかなり顕著な症状が発現しますが、それまではほとんどの方が普段通りに生活してしまいます。



CKDが進行するとあらわれる症状

CKDを引き起こす原因って何？

大きく影響を及ぼすのは、生活習慣病です。糖尿病や高血圧、肥満や加齢、そして、血中のコレステロールや中性脂肪が基準値を外れてしまった状態になっている脂質異常症といったことが、CKDの主な原因として挙げられます。

これらを引き起こす要因は、運動不足や過度の飲酒、喫煙やストレスといった日常生活の中で誰もが陥る可能性があるもの、誰もがしてしまうことなのです。

中でも、糖尿病や高血圧などが背景因子となって発症するCKDが非常に多いのが特徴です。

世界的にも末期腎不全による透析患者が増加しており、医療経済上、大きな問題となっています。日本では約2,000万人（成人人口の約20%）がCKD患者です。



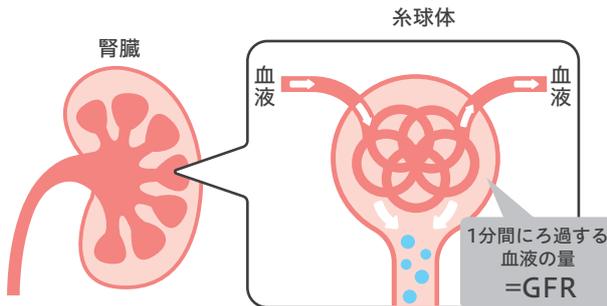
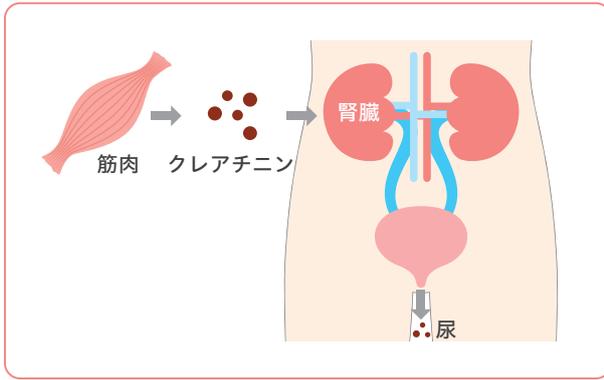
CKDの主な原因

どうしたら早期発見できる？

腎臓の機能低下は、尿検査や血液検査で発見できます。尿に含まれるタンパク質の量が増加している場合や、血液検査項目の1つであるクレアチニンの数値が高くなっている場合は、腎臓の機能低下を疑います。

クレアチニンとは、筋肉を動かすためのエネルギーを使った時に作られる老廃物で、本来は血液を通じて腎臓でろ過され、尿として体外に排泄されます。しかし、腎臓のろ過機能が低下すると、クレアチニンがろ過されにくくなり血液中に溜まるため、クレアチニンの値が高くなるのです。

より正確に腎機能を評価するためには、eGFRを算出してその数値で判断します。



※糸球体は1つの腎臓に約100万個あり、GFRは、2つの腎臓にある約200万個の糸球体が1分間にろ過する血液量の合計になります。

eGFRって何の数値？

eGFRとは、腎臓にある糸球体と呼ばれるろ過機能が、1分間にどれだけの血液をろ過して尿を作れるのかを推算した値です。血清クレアチニン値と年齢、性別から計算します。eGFRの数値が低いほど、腎臓の働きが悪いことを示します。

正常な機能を有す腎臓の場合、eGFRの数値は90以上となります。60以上90未満で正常な腎臓の3分の2程度の働き具合です。60を下回る数値になると、CKDという診断になります。

30を下回るほどに低下すると、CKDの症状が強くなり、合併症が起こりやすくなったりします。

CKD ステージ	CKDハイリスク群 ステージ1	ステージ3	ステージ4	ステージ5
	ステージ2			
推算GFR値 (ml/分/1.73m ²)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの 程度				
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすくなる ●むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			
	透析療法 腎移植などの準備			

CKDの合併症一例

- 腎性貧血
- 尿濃縮力障害
- 高窒素血症
- 代謝性アシドーシス
- 心不全
- など

治療しなかったらどうなっていくの？

腎臓自体に違和感を抱くわけではないため、放置してしまいがちですが、治療をせずに症状が進行してしまうと、末期腎不全にいたるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管病を併発して命が脅かされます。むくみや息切れなどの自覚症状が出始めたなら、すでに腎臓の機能が高度に低下した状態です。

末期腎不全（eGFRが15未満）になると、腎臓の機能を補うために、腎移植や透析などの治療が必要になります。

腎臓は、一度機能を低下してしまうと治療はしません。症状を進行させないための治療は行えますが、回復させて元の状態に戻すことはできないのです。



1つの腎臓に100万個のネフロン(ろ過装置)があります。腎障害によってそのろ過装置がつぶれてしまい、徐々に腎臓が萎縮していきます。

CKDの新しい治療法

様々な要因があるCKDの治療では、生活習慣の改善、血圧・血糖管理、合併症の治療など、包括的な治療を行います。

近年、腎臓の保護効果が期待できるSGLT2阻害薬^{※1}が腎臓の治療薬として承認され、処方できるようになりました。

適切なタイミングで薬の服用を開始することで、腎機能低下を緩やかにすることが可能となります。

しかしながら、薬だけではやはり限界があります。発症の根本に生活習慣病があることを考えると、生活習慣を見直し、しっかりと管理していくことが何より重要です。新薬の効果を最大限に生かすためにも、生活習慣の改善を並行して行わなければなりません。

※1：SGLT2阻害薬は、尿中に糖を排出する効果があります。

日々の生活習慣の改善

- ・禁煙
- ・節酒
- ・運動不足の解消
- ・規則正しい生活
- ・適切な体重コントロール



薬物による治療

- ・貧血治療薬
- ・慢性腎臓病治療薬
- ・血糖を下げる薬
- ・脂質を調整する薬 など



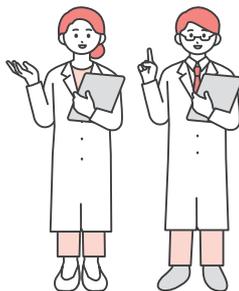
食事療法

- 【重症度ステージ1～5】
- ・塩分摂取制限
- ・カロリー制限 (過度な制限は不要)
- 【重症度ステージ3～5】
- ・たんぱく質
- ・カリウム、リンの制限 など



検査

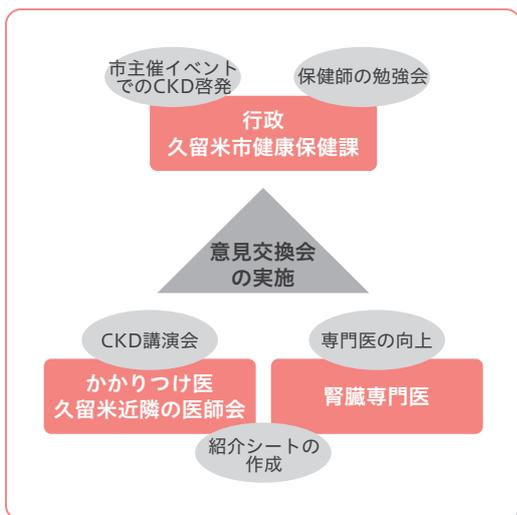
- ・尿検査
- ・血液検査
- ・画像診断
- ・腎生検



多職種連携の重要性

腎臓専門医だけではなく、多職種の医療関係者が連携して治療にあたる必要性があります。CKDには生活習慣が深く関わっています。そのため、医師だけでなく、食生活の改善のために管理栄養士が、服薬管理や指導における薬剤師が、生活環境や治療における精神的なケアのために看護師が、患者を支えます。

かかりつけ医や行政との連携も重要です。久留米市では6年前に「久留米市CKD対策事業」をスタートさせました。今年4月からは、特定健診を受診した患者の中で、対象となる症例には全例、専門医によるコメントを送る流れを構築しました。これによって早期発見・早期治療が実現可能となります。



認知度を高めて早期治療を

久留米市では当院などと連携し、CKDの認知度を高めて早期発見・早期治療につなげるため、啓発活動を行っています。

CKDの認知度は発症率の関係で高齢になるほど高まります。しかしながら、糖尿病患者が増加する30〜40歳代を含む若年・中年層にはほとんど認知されていないのが現状です。

そこで、運動会や文化祭などの学校行事や、幼児健診などの場において、該当年齢の親を含めてその子供たちにもCKDや生活習慣病を知ってもらうための活動をしています。

また、久留米市だけでなく、福岡県内の様々な自治体と連携して、各地のイベントなどで啓発活動を行っています。

今回お話を伺った先生



准教授(腎臓センター主任、外来医長)

柴田了先生



講師(腎臓内科部門教育主任)

甲斐田 裕介 先生



助教(腎臓センタースタッフ)

中野 薫 先生

当院の腎臓内科

当院の腎臓内科では、近年注目されている慢性腎臓病(Chronic Kidney disease; CKD)を早期発見し、治療をしていくことに注力しています。また、透析医療にも重点を置き、透析室はベッド44床と大病院透析室として大きな規模を有しています。さらに、腹膜透析(CAPD)外来として腹膜透析患者を定期的に管理しています。

透析患者と医師は長いお付き合いになります。透析を開始すると、それまでの生活スタイルが一変します。病気を受け入れ、納得してもらい、治療に前向きになってもらう必要があります。そのため、信頼関係を築くことを何よりも大切にし、寄り添った治療を進めることを心がけています。(診察時間・月曜日〜金曜日8時30分〜17時)

TOPICS

緩和ケア市民公開講座を開催しました！

緩和ケアセンター



日本ホスピス緩和ケア協会・日本緩和医療学会・日本死の臨床研究会は、「世界ホスピス緩和ケアデー」(毎年10月第2土曜日:2024年は10月12日(土))を最終日とした一週間を「ホスピス緩和ケア週間」とし、緩和ケアの啓発普及活動を推進しています。当院でも、10月7日(月)に「緩和ケアとアドバンス・ケア・プランニング(ACP)～私らしく生きるために～」をテーマに、医師と看護師からの講演と、緩和ケアチームの多職種による相談会を病院会議室で行いました。

緩和ケアは病気の時期に関わらず、「自分らしく生きる」ことを支えるケアです。そしてアドバンス・ケア・プランニングは、その「自分らしさ」を尊重する取り組みにも通じます。「もしも」のときのために望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い共有するという意味から、「人生会議」とも呼ばれています。

会場にはポスターやパンフレットを掲示し、栄養部からは患者さんやご家族に栄養補助食品の紹介を行いました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。次年度も開催を予定しています。様々な機会を通して皆様と交流をはかりつつ、「緩和ケア」について知って頂き、安心して治療や療養することができるように活動していきたいと思います。



TOPICS

マイナンバーカードの健康保険証利用により**限度額適用認定証**の準備が不要になりました！



限度額適用認定証とは？

窓口での支払が高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証類です。

何が変わるの？どんなメリットがあるの？

これまでは

医療機関・薬局の窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめるためには、**事前に申請し「限度額適用認定証」の準備が必要でした。**

これからは

「限度額適用認定証」がなくても、**限度額を超える支払いが免除されます。**
※ご加入されている医療保険がデータを登録していない場合には、これまでと同じ扱いとなります。

TOPICS

久留米大学の特定行為研修において、**1期生2名の特定看護師が誕生しました！**

2023年度より久留米大学認定教育センターにおいて、術中麻酔管理領域パッケージ研修を開始し、特定看護師の育成を行っています。特定看護師とは、2015年より厚生労働省が開始した「特定行為に係る看護師の研修」を修了した看護師のことをいいます。これまで医師にしかできなかった特定の診療行為を手順書に従いより看護師が実施できるようになり、医師の指示や到着を待つことなく、処置を行うことができます。これにより、タイムリーな医療行為の提供が可能となり、患者さんの回復を早め、苦痛を軽減させることができます。2名の特定看護師は、3月に研修を修了し、その後の実践研修を経て、2024年6月よりサージカルICUと中央手術部で特定行為の実施を開始しました(処置を行う際は専用のストラップを着用しています)。同部署には、複数の特定看護師が在籍しており、教育支援体制も充実しているため、安心した医療提供が可能となっております。今後も、患者さんの状態に応じたタイムリーできめ細やかで質の高い看護を提供できるように努めていきます。



山本 看護部長 中村佳世 看護師 上野ひとみ 看護師 野村 病院長

癒し♡ **職員のウチの子自慢**

今号は、東8階(脳神経外科)看護師のウチの子自慢です！

【K・M家】パール(真珠)さん (16歳10か月)



初めてあった時 真っ白な毛並みで 真ん丸な瞳だったので パールと名付けました。おばあちゃんになっても可愛い我が家のアイドルです。長生きしようねー

【N・K家】3代目パピヨン イヴさん(4歳)

クリスマスイブに迎える行く予定が待ちきれず22日にお迎え… 本当の名前はイヴイヴイヴです。



初代ボメラニアン コナンさん(5才) 子供がコナン好きなのでネーミングしました



【N・H家】ゴールデンレトリバー ルークさん(4歳)

我が家のやんちゃな長男坊です。家族と一緒に過ごすことが大好きで、夏は水遊びに夢中。

セキセイインコ4代目 ミドリさん(8歳)

おしゃべりが得意でいつも呪文を唱えている姿が可愛いです。



祝日等開院のお知らせ 下記の祝日等は**通常診療**します。

令和6年12月30日(月・年末)、令和7年2月11日(火・建国記念の日)、3月20日(木・春分の日)