



地域に根差して53年 since 1969

# Hatta Medical News

2025年3月号



三寒四温、本当に良く言ったもので、そうやって春を待ち望む奥ゆかしさも大切にしたいですね。

さて、5人に一人と言われる慢性腎臓病(CKD)が注目されています。院長がその専門であることから、遠方から多くの方がお越しになっています。そういった方への期待に応えるべく今年4月から肝いりの腎臓病サポートチームが立ち上がります。今号ではその概略についてお知らせします。

一郎先生が元気に米寿を迎えられました。子供や孫と一緒に祝い会をしました。4月からは週2回ですが、まだ現役で頑張ってくださいませ(▽▽)



## 3,4,5,6月休診

3/26 一郎先生休診

4/9 門先生休診

4/25夜, 4/26 院長休診

4/29~5/6 医院休診

6/2 一郎先生休診

## 4月から腎臓病サポートチームが立ち上がります！

以前は、8人に一人、今では5人に一人とされ、今や国民病と言われるのが、慢性腎臓病(CKD)です。元々、腎臓が小さい日本人が長生きになったことも関係があります。また肥満、運動不足、塩分摂りすぎという生活習慣も、慢性腎臓病の発症と病気の進み方に大きく関わっていることも影響しています。尿に蛋白が下りている方、また残りの腎機能を表すeGFR(イージーエフアール)が60以下の方は、慢性腎臓病に該当します。皆さんも一度、ご自分の結果をご確認ください。

一般に、腎臓は一旦悪くなるとなかなか良くなりにくい病気です。そのような腎臓病ですが、最近、強力な味方が二人も現れました。



一人目は、尿に糖を出す薬、元々は糖尿病の薬だったのですが、心臓や腎臓にも効くことが分かり、既に処方されている方も多いと思います。この薬のおかげで、腎機能が悪くなるのを抑え

られている方も大勢おられます。そして、二人目の強力な味方は、腎臓病サポートチームです。院長が委員を務めている日本腎臓病協会を中心に、日本全国3000人の腎臓病患者さんに腎臓サポートチームが関わることで、明らかに腎臓病の悪化を抑えることが出来た、という解析結果が出ました。そして、そのことが厚生労働省を動かし、日本の腎臓病療養指導に対する評価に繋がったのです。

次のページでは、どのようなスタッフによるサポートが受けられるかについてお話しします。

悪化すると透析治療も...

### CKDチェック

①尿検査で尿蛋白が出ている(+以上)  
 ②クレアチニン値から求められるeGFR値\*が60以下である。  
 ①あるいは②のいずれかが3か月以上続く場合はCKDです。

\*eGFR値:血清クレアチニンから求められる推定糸球体濾過量(ml/分/1.73m<sup>2</sup>)といふ、腎臓の腎機能を表す指標です。

尿蛋白(+) eGFR値60以下  
医療機関で検査しましょう

CKDステージ	CKDステージ1	CKDステージ2	CKDステージ3	CKDステージ4	CKDステージ5
推算GFR値 (ml/分/1.73m <sup>2</sup> )	90以上	89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの程度					
症状	●自覚症状はない	●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿が出る	●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る	●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

次の方は、腎臓専門医の診察が必要とされています

①尿蛋白の多い方 (eGFRが60以上の方でも) 尿蛋白量が0.5g以上

②40歳以上で eGFRが45未満の方

①腎臓専門医 二人体制！

4月から近江八幡市立総合医療センター腎臓センター長を辞して、門 浩志（かど ひろし）先生が着任されます。門先生は、院長が築いてきた腎臓病診療を更に発展させ、また全国に腎臓病指導の有効性を論文化して発表されるなど、大変腎臓病に対して熱い思いを持っておられる先生です。腎臓病の体制を強化すると言っても、日常の一般診療を疎かにするつもりは毛頭ありません。両立するには、腎臓専門医が二人要るということで、まさに適任者である門先生にお願いした次第です。4月以降、改めて自己紹介して頂きます。イメージとしては、安心できるプーさんのような感じですよ( ^ v ^ )

②専門看護師着任！

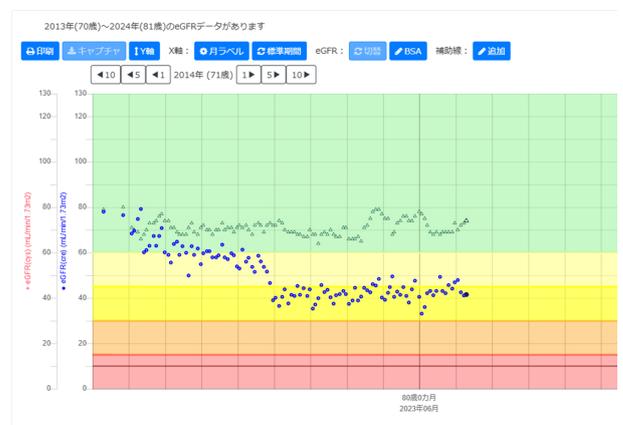
同じく4月から、主に糖尿病や腎臓病の看護を専門とする看護師の小江奈美子（おえ なみこ）さんが着任されます。これまで京都大学医学部附属病院で活躍して来られ、慢性疾患看護専門看護師という、とても取得するには難しい資格をお持ちの方です。小江さんの講演を聞いて、「もし腎臓病を患ったら、この看護師さんについて行こう」と院長が思った方です。腎臓病だけでなく、糖尿病のことも大変詳しい方なので、糖尿病や腎臓病から透析にならない、また腎臓病と上手に付き合うための日頃の生活や心構えなどについて、分かりやすく教えて下さると思います。また、これから腎臓専門の資格を取得しようとしている看護師の綾子さんは、既に着任済みです。採血がとても上手と評判で優しい看護師さんです。困みに小江（おえ）さんは、課長看護師の皆さん良くご存知の大江（おおえ）さんと、呼び名が似ているので、私達は小江さんのことを“なみこさん”と呼んでいます。

③多国籍軍の管理栄養士着任！

腎臓病の療養の要は、何と言っても栄養です。「食事療法無くして、腎臓病治療なし！」というぐらい、まずは食事療法が大切です。荒木久美子（あらき くみこ）さん、中西和呼（なかにし わこ）さん、望月美也子（もちづき みやこ）さん、そして西村美津子（にしむら みつこ）さんの4名の管理栄養士さんが日替わりで栄養相談して下さいます。4人とも魅力的で実力派の管理栄養士で、まず最初に自分が栄養相談で話を聞いてみたいぐらいです。ボランティア精神溢れる方達で、院長とも度々、一緒に啓発イベントに出かけています。右上の綺麗な世界腎臓デー啓発イベントのポスターも、荒木さんが作成して下さいました。減塩しても美味しい食事、味があって、栄養価が高い食事、家族と一緒に食べても違和感がない腎臓病食や糖尿病食の作り方、ぜひ、聞いてみたいですね。準備が整えば、調理実習なども企画してくれるそうです。皆さん、お楽しみに！

糖尿病による腎臓病や慢性腎臓病の方は、4月から専門看護師や管理栄養士と面談する完全予約制の専門外来に回って頂きます。様々な疑問やお困りごとを相談してから、医師の診察を受けて頂いた方が、より効果的であると思います。

とはいえ、腎臓病は大変難しい病気です。努力しても透析や腎臓移植をしないと治らない方もおられます。院長も数多くの苦い経験をしてきました。しかし、頑張れば透析にならずに一生自分の腎臓で暮らせる方も多くおられます。それには、一度きちんとしたスケジュールで系統的な指導を受けて頂く必要があります。実はそれが院長が京都府立医大、近江八幡市立総合医療センターで開発し、全国に広まった腎臓病の教育入院なのです。しかし、仕事や家庭の都合で入院できない方も大勢おられます。そのレベルの指導を外来で実践して、一人でも多くの腎臓病患者さんを助けたい！そのために腎臓病サポートチームが結成されました。これまで腎臓病療養されてきた方、そしてこれからお見えになる方に精一杯、そして最高レベルの腎臓病診療を提供することができるよう、チーム一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。



ところで、腎臓病が悪くなっているのは実は案外と気づかないものです。当院では上図のようなeGFRをグラフ化して、誰でも分かるようにお見せするシステム（LTEP）を導入しており、全ての患者さんの傾向を瞬時に把握することができます。下のグラフはある患者さんのデータです。青い点が残りの腎機能を表すeGFRです。誰が見てもどんどん下がっていったのに、ある時点から下がらなくなったのが分かりますね。こうなれば、よほどのことがない限り、腎臓が悪くなることなく一生暮らせる筈です。でも間違っただけはいけないのは、透析にならないために生きるのではなく、腎臓病とうまく付き合いながら、皆さんらしい人生を歩んで頂くこと、それをお手伝いする、そういうチームが結成されたということです。これからも様々な情報を発信していこうと思ひます( ^ v ^ )