

# 第1回腎臓病教室まとめ

2024年10月 開催

初回の腎臓病教室は二部制＋オンラインで開催いたしました。

## 第1回 八田内科医院 腎臓病教室



開催日時: 2024年10月26日(土曜日)

一部 午後2時30分~午後3時45分

二部 午後4時00分~午後5時15分



開催場所: 八田内科医院 待合室



申し込み:必要  
参加費用:無料

講演内容

総合司会: 八田 告 (八田内科医院 院長)



### ① 腎臓病のイロハ

近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター長 門 浩志氏

### ② 腎臓をまもる食事とは

桃仁会病院 管理栄養士 荒木 久美子氏

### ③ 腎臓をまもる生活とは

京都大学医学部附属病院 看護部 小江 奈美子氏

オンラインの方はこちらから事前申し込み



オンライン開催は、  
午後2時30分~午後3時45分 の会のみとなります。

運営の都合上、オンラインの方は、質問などはできません。  
予めご了承ください。

事前登録URL

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0rdOqqqDosGdFF6xZvHLUKsFILMCoux9WO>

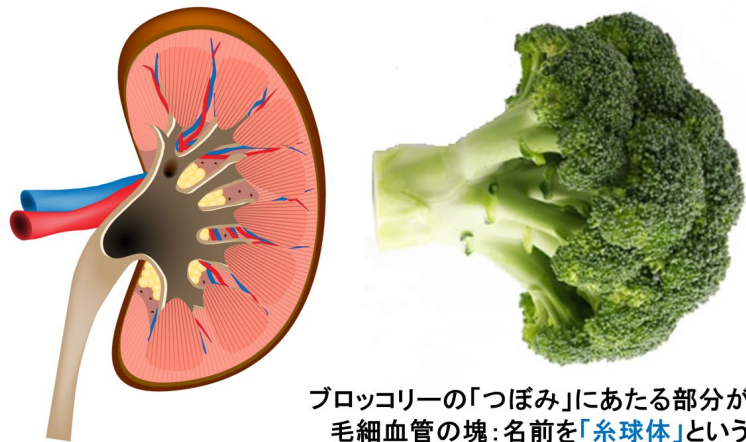
登録後、ミーティング参加に関する情報の確認メールが届きます。



八田内科医院  
HATTA MEDICAL CLINIC

# 腎臓のしくみ

腎臓の中でわかれている血管のイメージはブロッコリー



ブロッコリーの「つぼみ」にあたる部分が、毛細血管の塊：名前を「糸球体」という

## ①腎臓病のイロハ



医師

## 腎臓は働き者

一部分が潰れても  
残りが肩代わりする



悪循環！！



負担をとってあげる



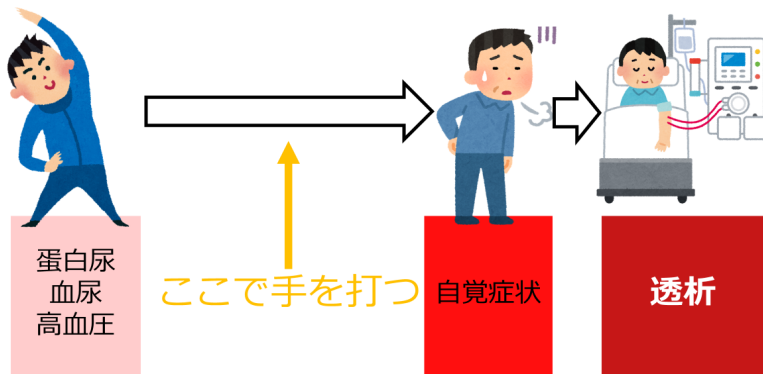
血圧をしっかり下げること

糸球体(ろ過装置)



## 慢性腎臓病の経過

長い期間：自覚症状なし



蛋白尿  
血尿  
高血圧

自覚症状

透析

## まとめ

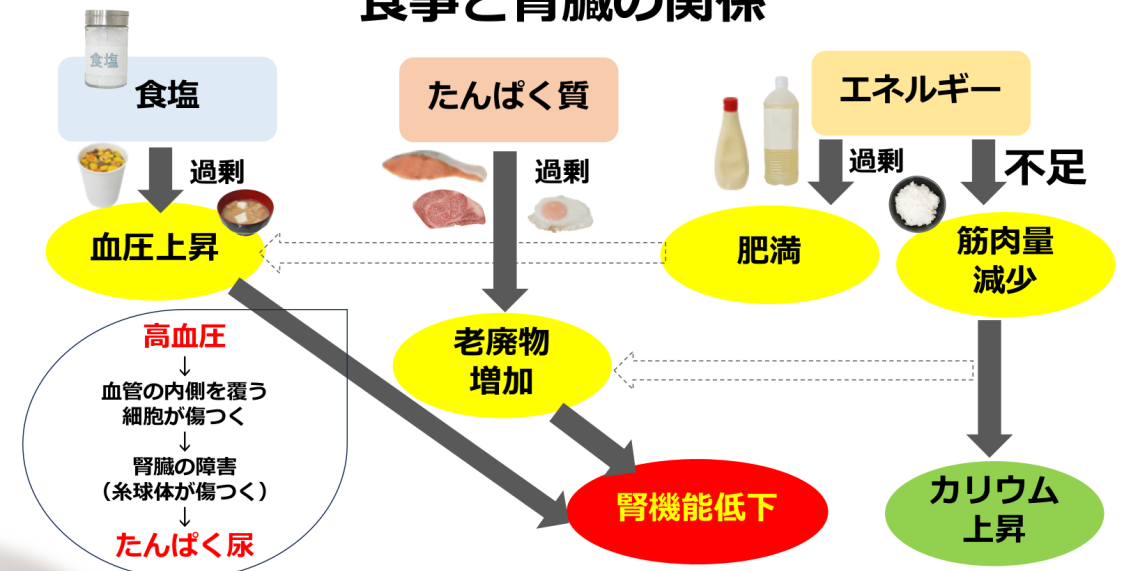
- ・糸球体(毛細血管の塊)をフィルターとして血液をろ過し、体の不要物を尿として捨てるのが腎臓の重要な働き。
- ・腎機能(eGFR)は、正常に機能している糸球体の割合に近い数字。
- ・腎機能が悪くなるということは、糸球体(フィルター)が壊れることを示している。
- ・糸球体の数が減ると、残った糸球体に負荷が強くなって、さらに糸球体が壊れていく(悪循環)。
- ・壊れたフィルターは元に戻らない(壊さないことが大切)。
- ・過剰な負荷をとるために血圧を管理することが大切。

# 患者さんは混乱しやすい！

- その1 「腎臓が悪い」と診断されると調べたくなる。インターネット上には様々な情報が溢れており、自己流で食事療法を行う方もあり。
- その2 「これを食べると良い!」、「腎臓に効く!」など単体の食品を過剰摂取してしまう場合もある。

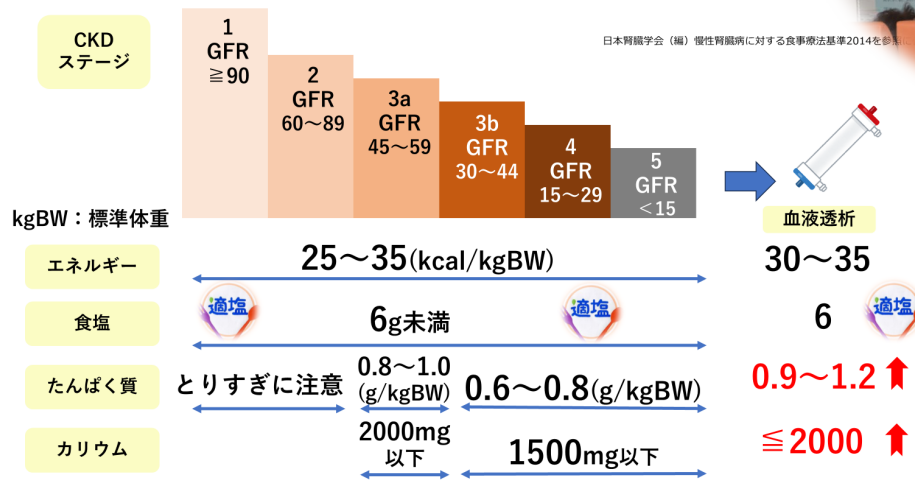
**ありません**  
すべて、バランス（量）と味付けです

## 食事と腎臓の関係



## ②腎臓病をまもる食事とは

### CKD食事療法における栄養素の四天王

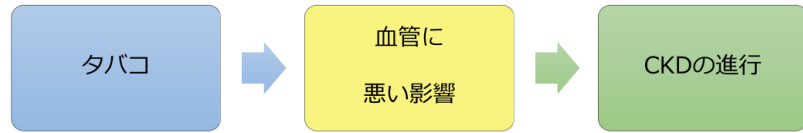


管理栄養士

### 腎臓をまもる食事のまとめ

- ①CKDだから〇〇をしなければ!ではないこと。
- ②せっかくのチームメイト。私たちにどうぞ何でも相談してほしい。一緒に悩んで考えようよ。
- ③一つの方法をずっと続けるのではなく、半年~1年ぐらいで方法を見直し続けて、その時できる方法を見つける。
- ④多くの方は真面目すぎる。食べなさすぎで体重が減らないように。
- ⑤1日単位ではなく、1週間位でつじつまをあわせてもOK。続けることが一番の目標です。

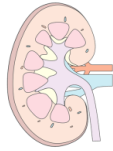
# 禁煙



ニコチン



腎臓は小さな血管の集まり



タバコ煙の成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
> アンモニア	悪臭源、し尿
> ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
> トルエン	シンナーの主成分
> フェノール	消毒殺虫剤の主成分
> ベンゼン	ガソリンの成分
> シアン化水素	殺そ剤
> カドミウム	電池、イタイタイ病
> 一酸化炭素	車の排気ガス
> ダイオキシン	ごみ焼却煙

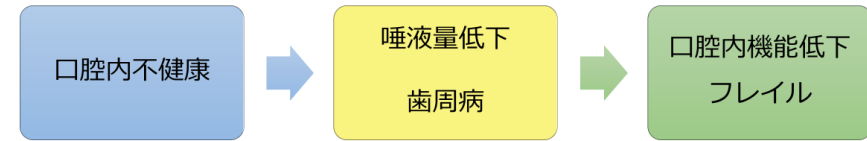
4000種類以上の化学物質  
60種類の発がん性物質



## ③腎臓をまもる生活とは

腎臓と健康問題に関する統計情報。タバコ煙の成分。腎臓病と健康。27。厚生労働省。健康ネット。http://www.health-net.or.jp/tobacco/27to\_tobacco/。日本科学者連合会健康問題調査委員会報告。喫煙と健康に関する...

# 口腔ケア 1



・口の中が清潔に保たれていない（歯磨きをしない）

・口の中が乾燥  
・歯肉が腫れる  
・歯が抜ける



フレイルとは  
加齢により心身が衰えていく状態のこと  
健康な状態から介護が必要となる状態・衰弱する

# 感染予防・ワクチン



CKDのある方は免疫力が低下

インフルエンザ  
コロナ  
尿路感染（膀胱炎など）

日頃から  
うがい 手洗いを行いましょう  
口腔ケア  
身体の清潔を心がけましょう  
インフルエンザや肺炎球菌などのワクチン接種を受けましょう



# 排便管理

- 健康な生活を支える三原則  
快眠・快食・快便
- 基本は生活習慣
- 生活リズムを整える→自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。
- 便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行くようする
- 適度の運動
- 1日3食を規則正しく摂取する 特に朝食の摂取
- 水分をしっかりとる



多くの方に参加いただきました。



**おみやげ  
(毎日の食事を楽しむお助け食品)**

たんぱく質調整主食 ご飯・パン・麺類など	エネルギー調整食品 オイル・でんぷん甘味料 ジュース・デザート類	食塩調整調味料 (低リン・低カリウム)
 	  	 <p data-bbox="2305 1156 2446 1235">おみやげは サンプルサイズ です！</p>