

第2回腎臓病教室

2025年10月25日 開催

場所：八田内科医院



第2回は事前に
皆様からの日頃の疑問を募集いたしました



講師の皆様

第2回腎臓病教室

今年の秋は、ご自身の腎臓について、
学習し詳しくなりましょう。
皆さんの参加をお待ちしています。

期日：2025年10月25日（土）
午後 3時00分～4時30分

会場：八田内科医院 待合室

開催形式：ハイブリッド開催
（会場+WEB）

定員：会場は先着40名まで

講師：門 浩志（医師）

伊良知由梨（薬剤師）

西村美津子（管理栄養士）

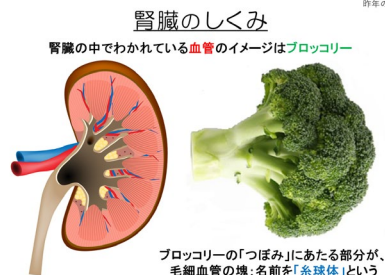
シュマッカー綾子（看護師）

申込み：当院受付または、QRコード
よりお申し込み下さい。



教室の最後には
テストを実施！

慢性腎臓病悪化の アクセル要因



昨年のおさらいスライド

腎機能

- 腎臓が悪くなる(腎機能が落ちる)
= 糸球体が壊れて仕事(尿を作る)ができなくなること
- 糸球体は一旦壊れると元に戻らない(悪化への一方通行！)
- eGFRは残っている糸球体があと何%に近い数字



慢性腎臓病進行のアクセル (主なもの)

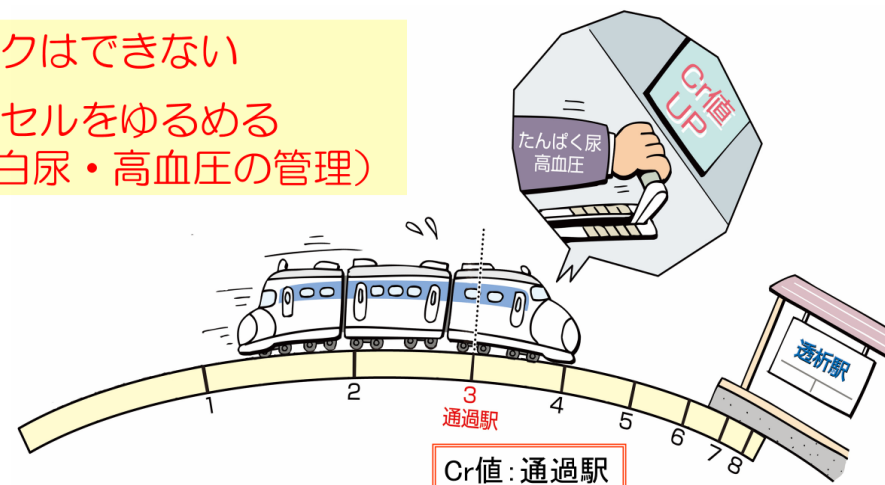
肥満
メタボリックシンドローム
糖尿病 (高血糖)
高血圧 (高塩分摂取)
睡眠時無呼吸症候群
糸球体腎炎

喫煙
脱水、低血圧 (薬物性含む)
熱中症
高尿酸血症
脂質異常症
尿路感染症 (慢性)
腎機能悪化薬物使用



慢性腎臓病進行のアクセル：まとめ

- ✓バックはできない
- ✓アクセルをゆるめる
(蛋白尿・高血圧の管理)

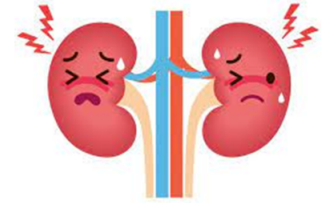


腎臓とお薬のおはなし



2.薬剤性腎障害を起こしやすい薬剤

- ・非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)
- ・抗がん剤
- ・造影剤
- ・抗生物質・抗菌薬 etc



腎機能が低下していると排泄されるべき薬剤が体に蓄積してしまうために副作用が出やすくなる。
腎機能に応じた投与量の調節が必要！

3.トリプルワーマー

～3つの薬が組み合わさると急性腎障害のリスク～

- ・**RA系阻害薬**:腎臓の輸出細動脈の収縮を抑制させる結果、糸球体内圧が減少する
- ・**利尿薬**:利尿作用により循環血流量が減少し、その結果として腎血流量が減少する
- ・**NSAIDs**:輸入細動脈を収縮させる結果、糸球体血流量が減少する

→3剤を併用すると協力作用によって腎臓への血流量が大幅に低下して**急性腎障害の発症リスクが高まる**。高齢者の脱水や動脈硬化はリスクが高い。

お薬手帳を携帯してください！

NSAIDsの服用を極力避けて、アセトアミノフェンなどに変更する。



4.健康食品とサプリメントについて

医薬品:臨床試験で有効性と安全性が証明され、厚生労働省から承認されたもの。

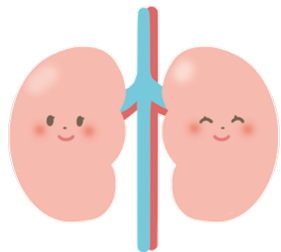
健康食品、サプリメント:臨床試験が行われていないため、効果は不明。

特定保険用食品:一定の効果と安全性が消費者庁から認められたもの。



これまでに、腎不全を起こしてしまった健康食品はあるが、
腎不全を治した健康食品はない。

腎臓をいたわる話



血圧の基準

全年齢共通で

130/80mmHg (診察室血圧)

125/75mmHg (家庭血圧)

(日本高血圧学会 高血圧管理/治療ガイドライン2025 より)

水分をしっかりとりましょう

水分をしっかり取ることは腎臓を守るだけでなく全身を潤します

こまめな水分摂取を！

必要な水分を見るにはおしっこの色を観察してみてくださいね。

一日にカウントしやすい目安を作りましょう。

ペットボトル2本など。。。



冬の感染症に注意しましょう



寒くなると風邪・インフルエンザにかかるリスクが上がります
コロナもまだかかることがあります。

ウイルスも細菌も目に見えません。。。

どうやって予防する？

ワクチン接種
うがい・手洗い
マスクの着用



第2回腎臓病教室を終えて

【アンケート結果より】

参加者数：52名

現地：33名 サテライト：4名 WEB:15名

参加者年齢層：70歳台が最も多い（15%）

**興味あるテーマ：「食塩の取り方」
「腎臓の治療」
「腎臓病と高血圧」など**

参加者の声

- ・次回も参加したい（94%）
- ・たんぱく尿高血圧のきほん、血圧を測りつづける
- ・減塩改めて大切だとおもった
- ・人生をいかに長く元気に生きていくかをよく考えていきたいとおもった
- ・チューブわさびに（塩が）含まれているのが驚きなど

院長より



腎臓病は、治りにくい病気ですが、やり方によっては、悪くならないようにできる病気です。私達は、腎臓を悪くしないことは勿論、あなたの人生が、腎臓病と上手に付き合いながら、あなたらしく、いきいきと暮らせる生活、治療を支援したいと思っています。そのためにやらないといけないこと、やった方がよいことなどをひとりひとり、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師が一所懸命に考えます。これからもチームエンジンは、あなたと共にいます！

💖 開催をたのしみにまっていただけのような教室へ 💖