



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）

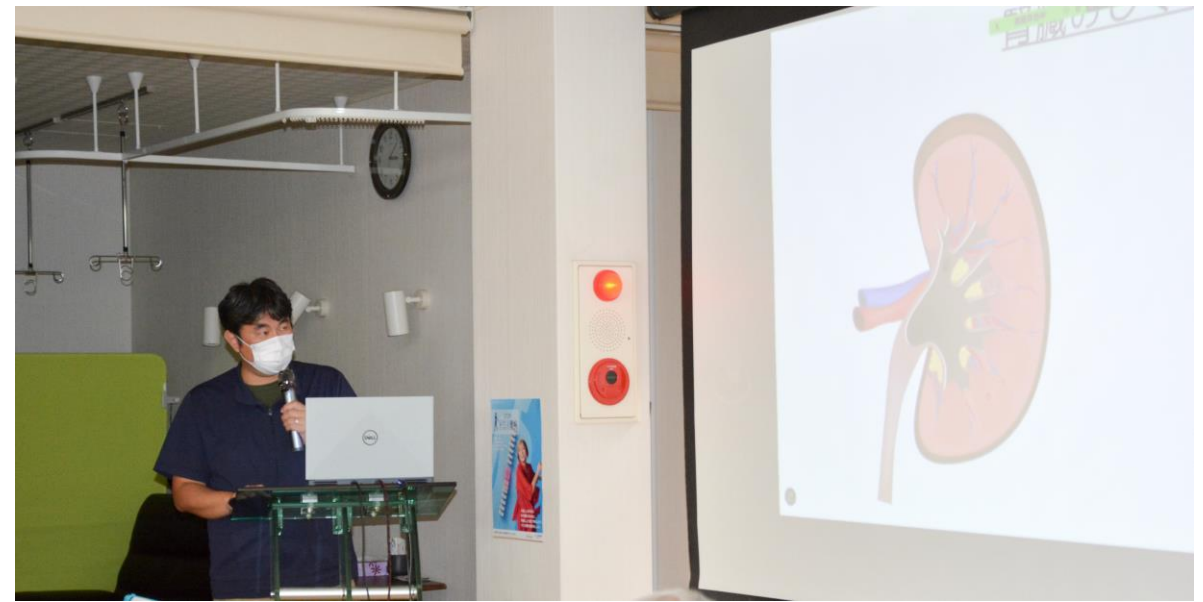
申込み：当院受付または、QRコード
よりお申し込み下さい。



八田内科医院
HATTA MEDICAL CLINIC

慢性腎臓病(CKD) 悪化のアクセル要因

八田内科医院
(チームエンジン) 門 浩志

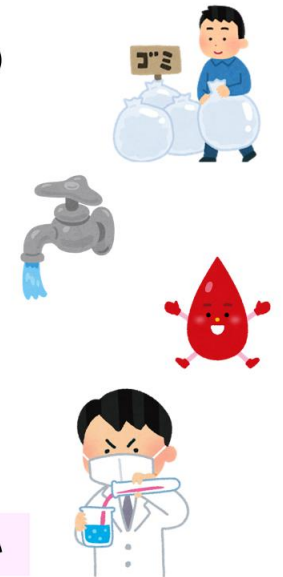


昨年のおさらいスライド

腎臓の働き

- **尿を作る** (余分な物質を調整して捨てる)
 - 体の余分な水分を捨てる
 - 体液中の余分なミネラルなどを捨てる
 - 身体で作られた老廃物を捨てる
- **ホルモンを作る**
 - 赤血球を増やす(エリスロポエチン)
 - 血圧を上げる(レニン)
 - 骨代謝の調節(ビタミンD)

腎臓がないと数週間しか生きれない



腎機能

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



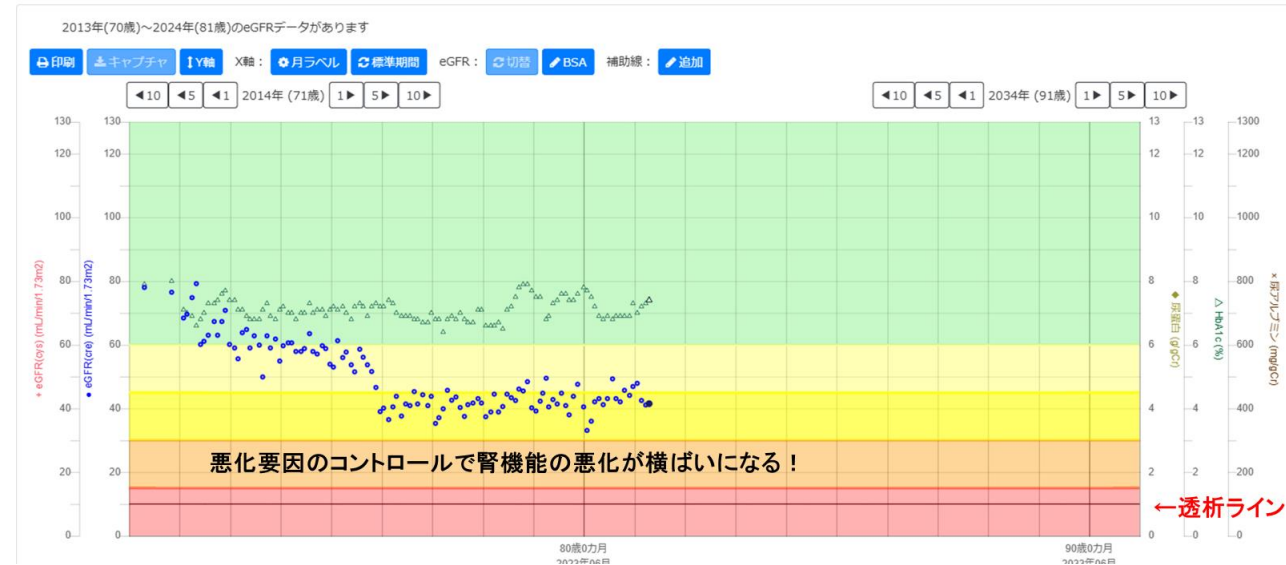
慢性腎臓病進行のアクセル

次のうちどれでしょう

- ①尿蛋白
- ②高血圧
- ③脱水(熱中症)
- ④糖尿病
- ⑤睡眠時無呼吸

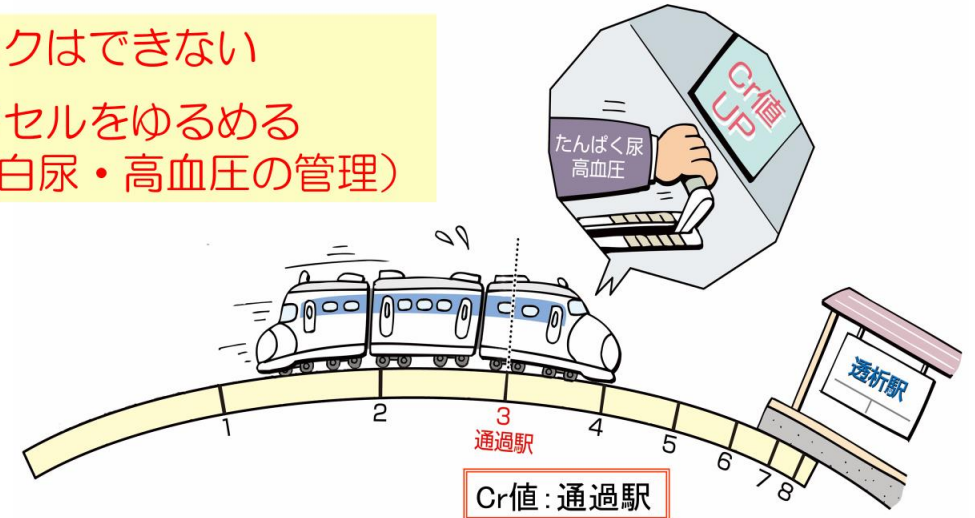
答えはすべて！

腎機能は長期的な変化が重要



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



ゆり・かな薬局

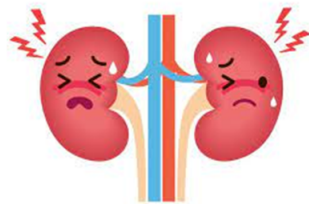
薬剤師・ケアマネジャー・腎臓病療養指導士

伊良知 由梨



2. 薬剤性腎障害を起こしやすい薬剤

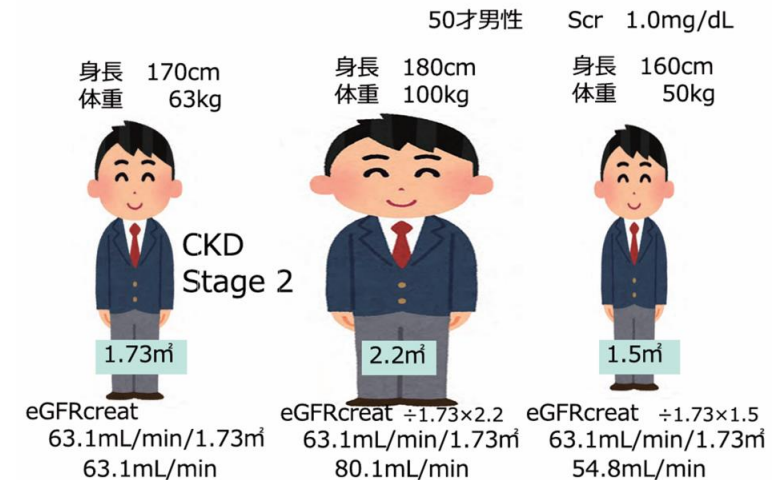
- ・非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)
- ・抗がん剤
- ・造影剤
- ・抗生物質・抗菌薬 etc



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！

5. 腎臓の働きを示す指標:eGFR



6. CKDシール

- ・**eGFR $\leq$ 50ml/min/1.73m²以下**の方のお薬手帳にCKDシールを張ることにより注意喚起になる。過量投与の回避、他の医療機関との連携につながる。
- ・血液検査の結果を薬局で見せてください。
- ・**個別化GFRが重要！！**身長と体重を教えてください。



7.治療について

腎機能障害の程度に応じた管理

eGFR (ml/min/1.73m ²)															
G1	正常または 高値	≥90	原因の治療	リスクの軽減	生活習慣の改善	血圧の管理	蛋白尿の軽減	貧血管理	蛋白摂取制限	リン・カルシウム制限	リン・カルシウム管理	カリウム管理	アシドーシス管理	尿毒症対策	腎代替療法準備・開始
G2	正常または 高値 軽度低下	60～89													
G3a	軽度～ 中等度低下	45～59													
G3b	中等度～ 高度低下	30～44													
G4	高度低下	15～29													
G5	腎不全	< 15													

腎機能障害のステージに応じた管理が必要となる

9.SGLT2阻害薬

- ・ジャディアンズ
- ・フォシーガ

→心臓と腎臓の負担を減らす

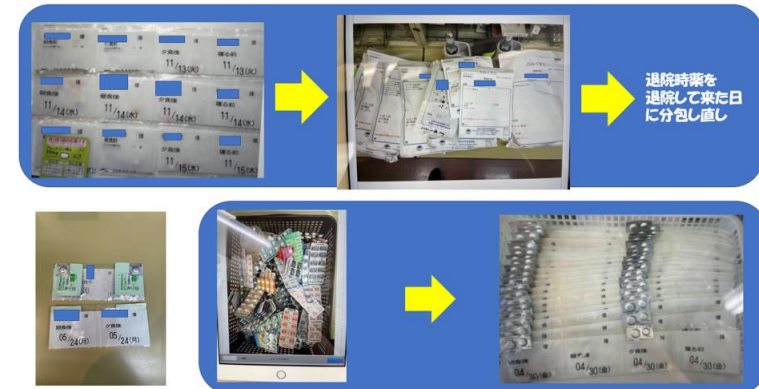


注意事項

シックデイの時は休薬が必要
脱水、尿路感染症の注意が必要

13.お薬を服用するために

病態の理解・服薬の必要性・目指すべき治療目標を理解し
アドヒアランスを高めることが重要！！





第2回八田内科医院腎臓病教室



2025年10月25日（土）

チームエンジン🚗

管理栄養士 西村美津子



🍁 なぜ減塩しないといけないの？

🍁 食事に含まれる食塩と減塩の工夫（調味料編）

🍁 食事に含まれる食塩と減塩の工夫（加工食品編）

🍁 食事に含まれる食塩と減塩の工夫（料理編）

🍁 カリウムの話

🍁 味覚の話



🍁 食事に含まれる食塩と減塩の工夫（調味料編）

・減塩調味料、減塩食品を使う

☆高血圧・腎臓病のためには**減塩**と表記されているものを！

☆調味酢には塩分が含まれています（すし酢、かんたん酢など）

☆からしやわさびなどの薬味のチューブ入りに要注意！

栄養成分表示(10gあたり)		栄養成分表示(10gあたり)	
	エネルギー 29kcal		エネルギー 25kcal
たんぱく質	0.8g	たんぱく質	0.1g
脂質	1.3g	脂質	0.6g
炭水化物	3.4g	炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.9g	食塩相当量	0.7g



減塩調味料や減塩食品にはカリウムが高いものがあるので注意が必要です。



🍁 食事に含まれる食塩と減塩の工夫（調味料編）

・食塩摂取量の約7割が調味料からの塩分です

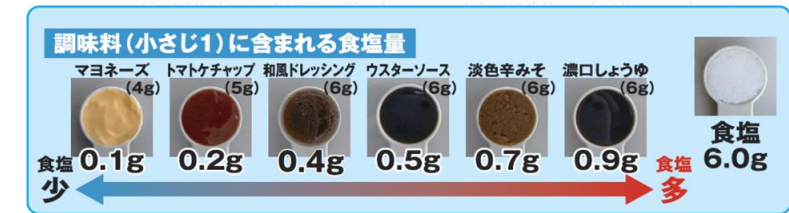
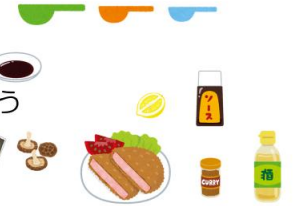
調味料は、必ず計量スプーンを使って測る

調味料は‘かける’より‘つける’

味を確認してから、しょうゆやソースをつかう

だしや新鮮な食材で素材の味を生かす

香辛料や酸味、香味野菜などを上手に利用



日本腎臓学会 慢性腎臓病生活食事指導マニュアル CKD管理ノートより引用



🍁 食事に含まれる食塩と減塩の工夫（加工食品編）

・加工食品に含まれている食塩

☆食品に表示されている栄養成分値を見て、食塩量を確認

食品名	めやす量	グラム数	塩分量(g)	食品名	めやす量	グラム数	塩分量(g)
パン	6枚切り1枚	60	0.8	ウインナー	1本	20	0.4
たらこ	親指大	20	0.9	ロースハム	1枚	20	0.5
あじの干物	中1枚	60	1.0	ボンレスハム	1枚	20	0.6
めざし	中2尾	40	1.1	ベーコン	1枚	20	0.4
しらす干し	大さじ1杯	10	0.4	プロセスチーズ	スライスチーズ	18	0.5
かまぼこ	1cm厚2切	30	0.8	3角チーズ		18	0.5
はんぺん	中1枚	80	1.2	マーガリン	小さじ2杯	10	0.1
さつまあげ	小判型1枚	30	0.6	マヨネーズ	大さじ山盛1杯	15	0.3
焼きちくわ	半分	40	0.8	フルクトレッシング	大さじ軽く1杯	10	0.3

日本腎臓学会 慢性腎臓病生活食事指導マニュアル CKD管理ノートより引用



・食塩の多いメニューはどっち？

A：バタートースト（6枚切り）
ハムエッグ（ハム2枚・卵）
コールスローサラダ
カフェオレ

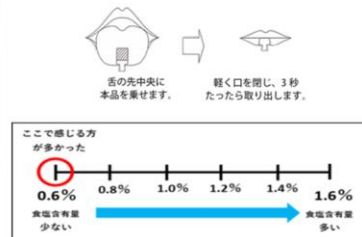


B：ごはん（茶碗1杯 180g）
目玉焼き（ミニトマト・レタス）
みそ汁（豆腐・わかめ）
つけもの（しば漬20g）



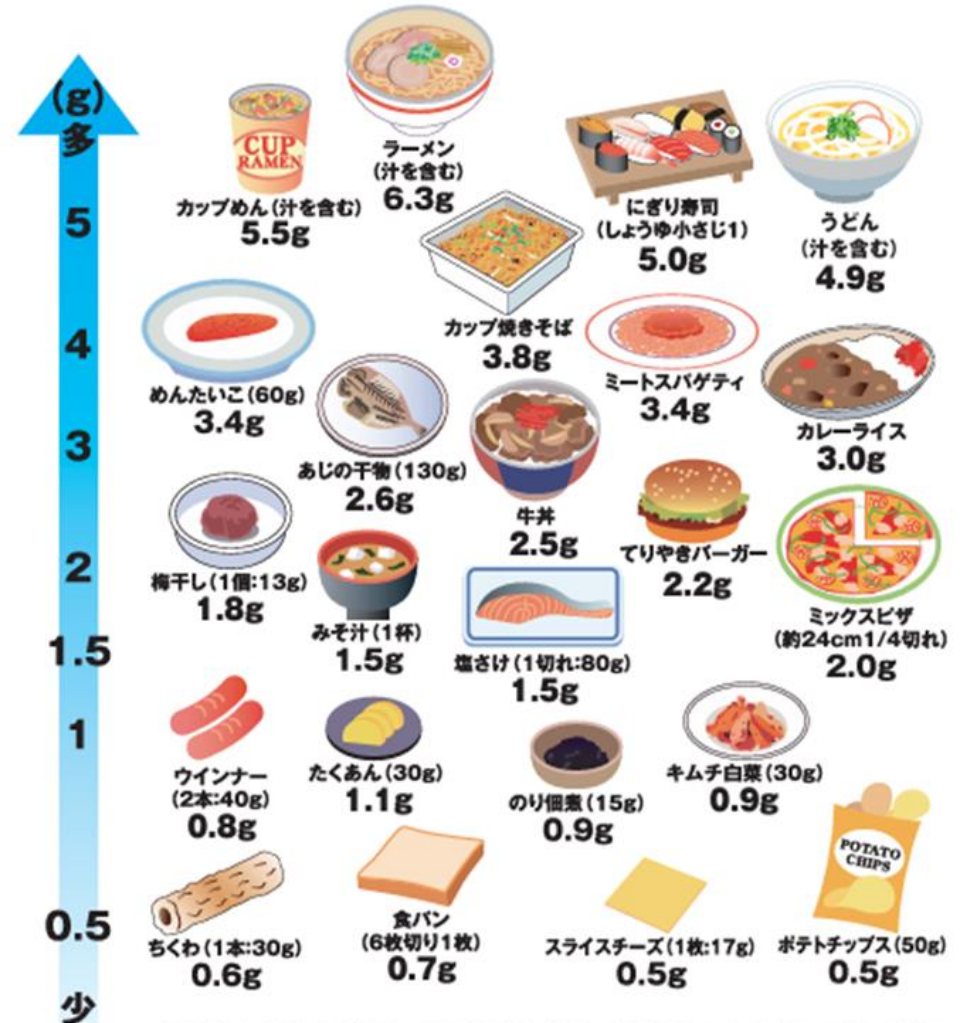
★ 味覚のはなし

- 舌の表面には味蕾（みらい）と呼ばれる、味を感じるセンサーがあります。塩味を感じる細胞は、長期間にわたり濃い塩分の刺激を受け続けると、感度が鈍くなることがわかっています。その結果、以前は「しょっぱい」と感じた塩分量でも、物足りなく感じようになり、さらに濃い味を求めるといった悪循環が生まれます。
- 減塩の参考として、塩からさの比較を簡単に確認できる濾紙ソルセイブを使って塩分味覚閾値を評価しています。



食品・料理に含まれている食塩量

普段食べている物にはどのくらい食塩が含まれているのか確認しておこう！



※上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

腎臓をいたわるお話

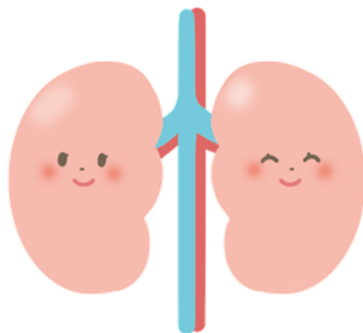


八田内科医院 看護師 シュマツカー綾子



腎臓をいたわるポイント

- 自分の血圧を知る
- 運動
- 水分の取り方
- 感染症に注意する



自宅に血圧計ありますか？

【クイズ】

血圧計はどちらがおすすめでしょうか？

①手首式

②腕巻き式



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。。。



運動するきっかけをつくる

- 1, 2階の移動ならば階段を使う
歩数計をつける
- 部屋周りの環境を見直す
（手の届く範囲に何でも置かない、おやつも近くに置かない）
- 履きやすい靴を履く
- 地域の体操や運動の機会に参加してみる
- 活動した日は自分を褒める。



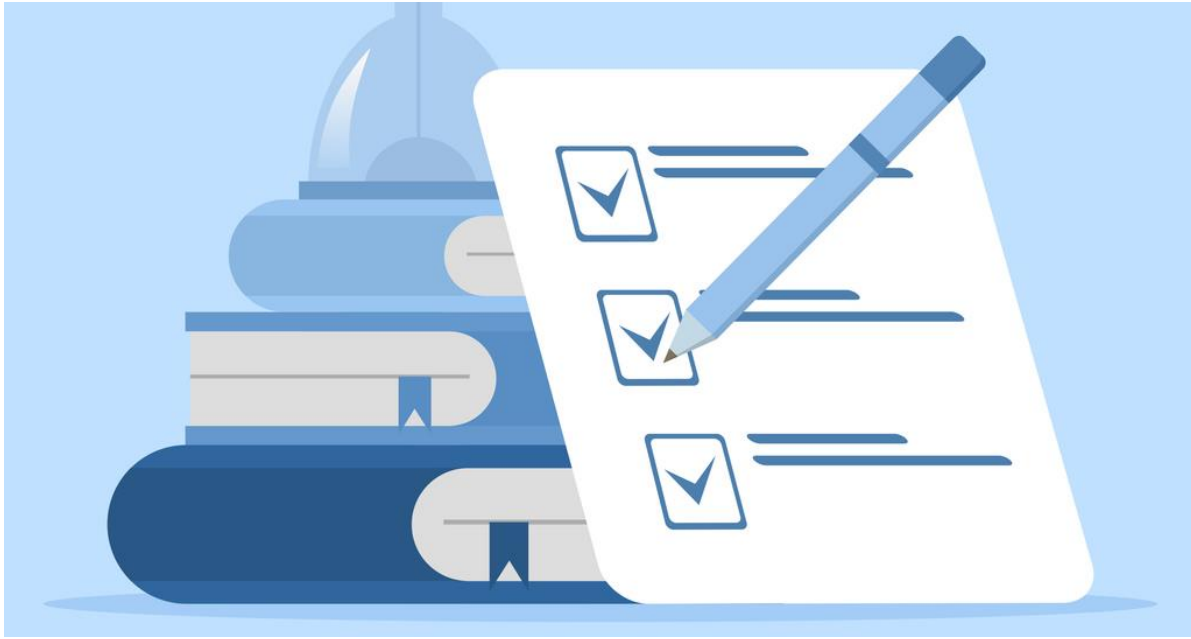
その他の感染症も。。。

肺炎や帯状疱疹なども、予防接種（ワクチン）
で防ぐことのできる疾患です。

ワクチン接種をお考えの方はいつでも相談ください。



感染症は大きな腎機能低下のきっかけとなる可能性があります。



正しいと思うものに番号に○をつけてください。

1. 尿蛋白と高血圧は、慢性腎臓病の増悪因子（アクセル）である。
2. 健康食品の中には慢性腎臓病を治したものがある
3. 腎臓の働きを示す指標はHbA1cである
4. 塩味の濃いものを食べ続けると味覚は、よくなる
5. しっかり水分をとるとおしっこの色は、薄くなる。

答えは、1， 5！

今日、きいたね！
正しいのに○ね。





演出してくれたスタッフの皆様

チームエンジン

始動してます！

ドライバーはあなた。

より良い走行のために必要な
メンテナンスを行い、しっかり
伴走いたします。



医師



看護師



管理栄養士

-メンテナンス内容-

療養生活の中で大切な6項目について
じっくりとご説明をいたします

- 第1回目：腎臓について・CKDステージについて
- 第2回目：CKDにおける2大増悪因子とは？
検査の種類、検査値の見方
- 第3回目：腎臓と貧血
気を付けたい薬について
- 第4回目：腎臓を大切にする生活習慣について
- 第5回目：肝腎要の食事療法
- 第6回目：腎代替療法について
- 第7回目以降はそれぞれの方に応じた提案に繋がります

※受診料とは別の診療代を頂戴いたします。
お一人当たり30分が目安の時間となります。

編集後記

去る2025/10/25に第二回腎臓病教室を開催しました。当日は曇天（最後は雨に）にもかかわらず、満員御礼の参加のもと、4名の講師が腎臓に関する話をしてくれました。内容の抜粋はスライドをご覧ください。最後にチームエンジナーズの小江奈美子さんが、確認テストを解説してくれました。

チームエンジンは、あなたとあなたの腎臓を守る最強チームとして今年4月から発足しました。これまでから通院されている方は勿論、多くの腎臓病にお困りの患者さんが、このチームを頼って遠方からでもいらっしゃっています。

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！次回の腎臓病教室お楽しみに！



教室終了後も遅くまでミーティングする
チームエンジンの皆さん！