

すこやか
Sukoyaka

TSURUMI, Special edition

「慢性腎臓病(Chronic kidney disease:CKD) 1215」

健康管理センター

「視野検査の紹介」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「お花見・Newスタッフの紹介」

健康のワンポイント

「家庭でできる

食中毒予防の6つのポイント」



宇佐市
千財農園バラ園

2026.May

Vol.632

広報誌「厚生連だより」

慢性腎臓病 (Chronic kidney disease:CKD)について

腎臓内科部長 有馬 誠



はじめに

慢性腎臓病(Chronic kidney disease:CKD)とは、腎機能障害が糖尿病や高血圧に匹敵する心血管疾患発症の強力な危険因子であることから、2002年にアメリカから提唱された疾患概念です。CKDの早期発見、治療介入により心血管疾患発症や末期腎不全への移行を抑制することが重要です。

腎臓の働きについて

腎臓の働きとして、血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として身体の外に排出することがあります。心臓から流れ込んできた血液が腎臓を通ると、老廃物がろ過されます。ろ過された原尿には、老廃物以外に、アミノ酸やブドウ糖などの栄養素や、塩分(ナトリウム)・カリウム・リン・マグネシウムなど様々なミネラル(電解質)も含まれています。このような身体にとって必要な成分を再吸収することにより、体内の水分量を一定に保ったり、ミネラルのバランスを調整したり、身体を弱アルカリ性の状態に保っています。

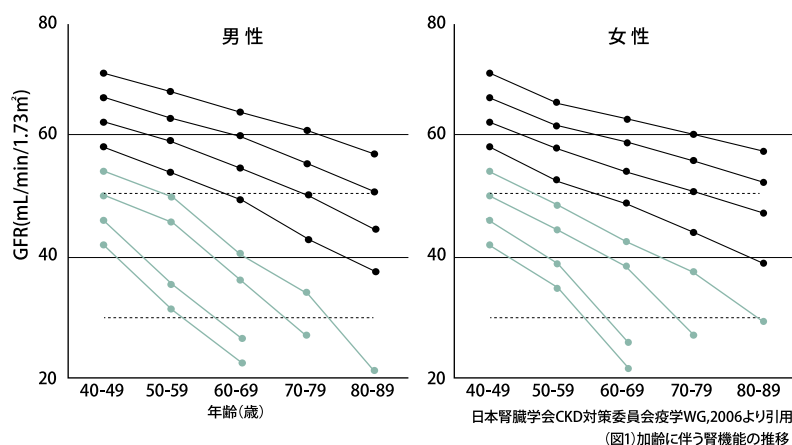
腎臓には老廃物を体外に排出する役割以外に、生体恒常性の維持に関わる各種ホルモンを産生する役割があります。その一つであるエリスロポエチンは、赤血球の産生を亢進させます。慢性腎臓病が進行すると、エリスロポエチンの産生が不十分となり、貧血になります。また、カルシウムとリンの吸収に関与するビタミンDは腎臓で活性化されます。慢性腎臓病が進行すると、ビタミンDを活性化することができず、骨がもろくなり、骨やミネラルの代謝異常をきたします。さらに、腎臓ではレニンという血圧調節ホルモンが分泌されます。このホルモンは血圧上昇作用を持つ物質を作ります。腎動脈に狭窄があると、腎臓への血流が低下するために、レニンの産生が亢進し、高血圧となります。

このように腎臓は非常に大切な臓器であり、機能が低下しないように注意が必要です。

慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)とは、「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が3か月以上持続している状態のことです。腎機能は糸球体濾過量(eGFR)で評価し、年齢、性別、血清クレアチニン値から求められます。糸球体濾過量60ml/min/1.73m²未満を指します。腎臓の障害の中でも特に尿蛋白が重要です。尿蛋白があると腎機能悪化の速度が速いからです。糖尿病がある方ではより早期に微量アルブミンによる評価が必要です。日本のCKD罹患率は成人全体で5人に1人ですが、80歳台では2人に1人と高齢になるに従って高くなります(図1)。

腎機能が悪くなると、移植、透析治療といった腎代替療法が必要になります。大分県の透析患者さんの割合は全国でトップクラスであり、早期発見、適切な治療を行うことで進行の抑制を図ることが



必要です。CKDは、糖尿病、高血圧、喫煙、高尿酸血症など生活習慣と関連しており、その発症進展予防には食事管理、適度な運動、禁煙といった生活習慣の是正が大切です。さらに、早期発見し早期治療すれば寛解する場合があります。特にレニンアンジオテンシン系阻害薬を用いた降圧コントロールや厳格な血糖コントロール、近年使用可能となったSGLT2阻害薬の投与により消失することがあります。

日本腎臓学会『CKD診療ガイド2024』CKDの疫学と重要性

NSAIDs: 消炎鎮痛剤

- 2024年の推計では、日本の慢性腎臓病 (CKD) 患者数は約2,000万人 (**成人5人に1人**) である。
- 2022年末、日本の透析患者数は**約35万人**である。
- 腎機能障害 (eGFRの低下) および蛋白尿・アルブミン尿は末期腎不全、心血管死、全死亡など重篤なイベントの強力なリスク因子である。
- CKDの発症・進展には**生活習慣病 (高血圧症、糖尿病 (DM)) が深く関連している**。
- CKD発症・進展のリスク因子は、高血圧とDMに加えて、高齢、CKDの家族歴、過去の健診における尿異常や腎機能異常、および腎形態異常、脂質異常症、高尿酸血症、NSAIDsなどの常用薬、急性腎障害の既往、肥満およびメタボリックシンドローム、喫煙、便秘、膠原病、感染症、尿路結石などがある。

CKD重症化因子・管理目標

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、心臓病・脳卒中・足壊疽など血管に関連する心血管病に深く関与しています。腎臓には心臓から送り出される血液の1/5が流れ込みます。生活習慣病による血管障害は腎臓にも悪影響を及ぼし、透析療法を必要とする末期腎不全の原因として近年増加しています。更に腎臓

CKD重症化因子・管理項目

管理項目 (目標)		
1	蛋白尿	(0.5g/gcr 未満)
2	BMI	(25kg/m2未満)
3	食塩摂取量	(3g~6g/day)
4	血圧管理	(130/80mmHg未満)
5	血糖管理	(HbA1c: 7.0%未満)
6	脂質管理	(LDL-c 120mg/dl 未満)
7	貧血管理	(Hb 10~12g/dl)
8	尿酸管理	(UA 6.0mg/dl 未満)

(図2) 管理目標値

CKD診療ガイド2012: 日本腎臓学会

病が進行すると心血管病を増悪させるなどの悪循環に陥ることもよく知られています。生活習慣病による腎臓病は、原因となる高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などを早期から治療することにより、その進行を抑えることができます。食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・ストレス・喫煙などの生活習慣の改善および生活習慣病の適切な治療は心血管病だけでなく腎臓病進行抑制にも非常に重要です。腎臓病に対する特効薬はなく、高血圧・脂質異常・糖尿病などの薬で治療することになります。

腎臓の機能のひとつに血圧の調節があります。腎臓は、体内に摂取された食塩と水分の排出量の調節を行い、血圧に作用するホルモン系の調節も行うことにより、血圧を正常範囲内に維持する機能があります。しかし、腎障害があると、これら調節機能が障害されるため高血圧になりやすくなり、逆に高血圧自体が腎臓に負担をかけて腎障害を引き起こすという悪循環に陥ります。そのため正常な腎機能の方でも高血圧を適切に治療しなければ慢性腎臓病となり、自覚症状が乏しいまま腎障害が進行する危険性があります。腎障害を有する方は、塩分の過剰摂取が血圧上昇の誘因となりますので、1日6g未満の食塩制限を目指す必要があります。

腎臓の働きが低下し透析治療を必要とされる患者さんのうち、糖尿病による腎臓病を原因とする方が40%以上と最も頻度が高いです。糖尿病は、慢性腎臓病だけではなく脳卒中や心臓病の原因にもなります。また、慢性腎臓病も脳卒中や心臓病の原因になるため、糖尿病によって腎臓が悪くなると、透析のリスクが増加するだけでなく、死亡、脳卒中、心疾患など様々な疾患のリスクが非常に高くなります。糖尿病による腎臓病を防ぐためには、まず糖尿病の予防・進展抑制が第一です。

高尿酸血症は、痛風や腎結石症の原因ですが、脳や心臓の血管障害、動脈硬化、腎障害を引き起こす生活習慣病の一つと考えられています。血清尿酸値が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症とされます。尿酸は摂取食物中のプリン体より作られ、腎臓より尿中に排せつされるので、ビールなどアルコールの摂取を減らしたり、プリン体を多く含む肉類などを控えたりする食習慣を身に付けることが重要です。

腎臓の機能が低下するとエリスロポエチンを産生する力が低下し、貧血になってしまいます。この貧血を腎性貧血と呼びます。貧血になると心臓にも影響が及び心不全の原因になります。心不全になると腎臓に十分な血液が送られてこなくなり一層腎機能が悪くなります。このような悪循環(CRA症候群: Cardio-Renal-Anemia syndrome)が形成されないように貧血の治療も重要になってきます。現在エリスロポエチンの注射を行うか、エリスロポエチンの産生を促すと同時に鉄の利用効率を上げる作用のある飲み薬による治療が行われています。

おわりに

腎臓病は、悪化するまで症状が出てこないものが多いので、早期発見・早期治療のためにも、定期的に検診を行うことをお勧めします。早期に治療を開始するほど進展抑制効果があるとされており、異常を指摘されたら医療機関を受診してください。特に尿蛋白がある場合には、必ず医療機関を受診してください。





視野検査の紹介

新オプション検査!キャンペーンのご案内

視野検査を通常検査料金2,200円(税込)のところ
キャンペーン期間**1,650円(税込)**で実施!
期間: 4月6日(月)▶6月12日(金)
健診当日の追加オプション検査で申し込み
可能です。

目の健康を守るために、 早期発見が大切です

視野検査は、目で見える範囲(視野)や見え方の感度を調べる検査です。

自分では気づきにくい視野の異常を早期に発見し進行を抑えることが可能です。



視野検査とは?

見えている範囲や光の感じ方の感度を測定し、目の状態を客観的に評価します。

特に、緑内障など目の病気の早期発見に役立つ重要な検査です。



緑内障について

視覚障害の原因第一位であり、視神経の障害により視野が少しずつ欠けていく病気です。自覚症状がほとんど無く早期発見が難しいため、気づくのが遅れることがあります。

緑内障患者さんの見え方(イメージ)



正常



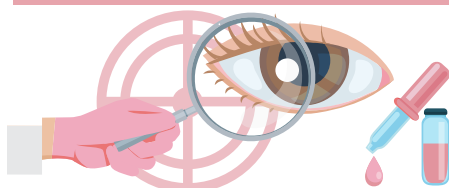
初期



末期

「40歳以上では、約20人に1人(5%)が緑内障であると言われています」 公益財団法人 日本眼科学会

このような方におすすめします



- 40歳以上、特に60歳以上の方
- 最近見えにくさや違和感を感じる方
- スマホ、パソコンを長時間使用される方
- ご家族に緑内障の患者さんがいる方
- 眼圧が高いと指摘された方





大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

お花見・Newスタッフの紹介



スタッフの自宅にあった桜の枝を施設に持参して、屋内でのお花見をしました。当日は雲一つない快晴に恵まれお部屋に差し込む春の光と外気が清々しく、ご利用者さまから「今年もきれいに咲いたね」「こんなに近くでお花を見たことがないわ」「いいにおいがするんやな」「家にも桜があって毎年楽しみやった」「風が気持ちいいよ」など会話が弾み、あちこちで笑顔の花も満開となりました。リハビリの合間のひととき、季節の移ろいを感じることで、心身ともにリフレッシュしていただけましたようです。

Newスタッフの紹介



はじめまして!

名 前 安部 亘平 (あべ こうへい)
職 種 理学療法士 (リハビリ)
生年月日 1998年3月31日
趣 味 サッカー
(社会人チームで活動しています)



4月1日より介護老人保健施設シェモア鶴見の介護指導科に着任しました理学療法士の安部亘平です。
シェモア鶴見に併設する鶴見病院のリハビリ技術科で7年間リハビリ診療業務に従事しておりました。
シェモア鶴見では、「在宅復帰」と「在宅生活の継続」、また「施設内でのより良い生活」ができるようにこれまでの多職種連携や理学療法の知識・経験を活かしてご利用者さまを支援していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

大分県厚生連
介護老人保健施設シェモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先
TEL:0977-23-7113
FAX:0977-23-7996
<https://www.ok-chezmoi.com/>



放射線治療の紹介



放射線治療は、高いエネルギーの放射線を使い、がん細胞を破壊する治療法です。外科的な手術や薬を使った化学療法と並ぶ、がん治療の三本柱の一つです。体への負担が比較的少なく、機能や形態の温存が期待できるのが特徴です。当院では、2011年9月より放射線治療が開始され、今までに、呼吸器系、泌尿器系、乳腺系、血液系の疾患を中心に1,881名の患者さんに対し治療を行ってまいりました。今回、治療装置を更新し、より精度の高い放射線治療が令和8年4月27日から行える様になりましたのでご紹介いたします。

今回導入された装置は、VARIAN社製のTrue Beamという装置です。この装置は、最新の機器で、高精度な放射線治療を短時間で提供する為に開発されており、全身のどの部位に対しても、がんの種類やステージに合わせて柔軟な治療が可能な機器です。

高線量率による、治療時間の短縮

以前の装置に比べ2~4倍の線量率(放射線を出す速さ)を誇り、10分~30分必要としていた治療が数分程度で行える様になり、治療を受ける患者さんの身体的な負担を軽減できます。

呼吸に合わせた治療も可能に

呼吸によって移動する肺や肝臓などの腫瘍に対し、動きをモニタリングする事により適切な位置に来た時に照射する「呼吸同期システム」を搭載しています。

優れた位置精度

放射線治療において、位置合わせは重要です。以前は、1mm単位の位置合わせでしたが、今回の装置では、0.1mm単位の極めて高い精度にて位置を合わせます。

体表面位置照合装置による精度および患者QOLの向上

以前の治療では、位置を合わせる為に患者さんの体に線を描き入れていましたが、今回、体表面位置照合装置を導入し、患者さんの体に線を描き入れなくても体の表面の情報により位置合わせができる様になりました。日常生活にて位置合わせ用に描かれた線が消えない様に心掛ける煩わしさから解放されます。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント



大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA 名	エリア名		受診者数
JA おおいた	東部エリア	国東	4
		姫島	3
		杵築	18
		山香	0
	中部エリア	大分	77
		由布	17
	南部エリア	臼杵	22
		野津	1
		佐伯	4
	豊肥エリア	豊後大野	10
		竹田	0
	北部エリア	豊後高田	43
		中津	55
		宇佐	92
		安心院	5
	西部エリア	日田	2
		玖珠	23
		九重	0
JA べっぴ日出		39	
大分大山町農協		0	
下郷農協		0	
合 計		415	
3月受診者数		2,944	

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

編集後記

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。木々の若葉がいきいきと輝くこの時期は、新たな気持ちで日々を過ごしたくなる頃でもあります。新年度が始まり一ヶ月が過ぎ、少しずつ環境にも慣れてこられた頃ではないでしょうか。季節の変わり目でもありますので、体調には十分お気を付けて、皆さまが健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。

S・H

