



慢性腎臓病・腎臓病療養指導士について

看護部 血液浄化室 黒川 敏子

少し前まではあまり耳にすることはありませんでしたが、「慢性腎臓病（CKD）」は最近 CM や新聞、NHK でも特集が組まれるほど話題となってきました。「慢性腎臓病」（CKD）とは、字のごとく腎臓の働きが慢性的に低下していく病気のことを言います。現在患者数は 1,330 万人（成人のおおよそ 8 人に 1 人）と推計され、私たちの生活を脅かす新たな「国民病」と言われています。

慢性腎臓病（CKD）とは、「腎臓の働き（GFR）が健康な人の 60%未満に低下する」、あるいは「たんぱく尿が出る」といった腎臓の異常が続く状態を言います。進行するとむくみ、貧血倦怠感、息切れなどの症状が現れます。また腎臓がうまく働かないと、体内から老廃物を除去できなくなり、そのまま放置しておくとならば『腎代替療法（※）』が必要になります。

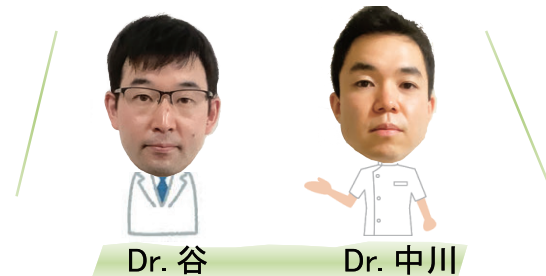
原因として高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い（脂質代謝異常）、肥満やメタボリックシンドローム、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。さらに CKD は心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。

つまり、腎臓を守ることは、心臓や脳を守る事にもつながります。

※腎代替療法とは、「血液透析」「腹膜透析」が失われた腎臓の機能の代わりにする治療法と「腎移植」という腎臓そのものを入れ替える（他人の腎臓を移植する）方法のことです。



関東中央病院では、「血液浄化室」という部屋で血液透析を行っています。今年度より新しく 2 名の腎臓内科の医師を迎え、心機一転新たな気持ちで患者さんのお力になれるように努めています。







慢性腎臓病療養指導士とは

透析に移行する前の CKD の患者に対して、患者一人ひとりの生活の質と向上と生命予後を延ばす事を目的に、他職種との連携を図りながら、CKD の進行と合併症を予防するための生活や自己管理の方法のアドバイスをを行います。

さらに必要な時期に腎代替療法へとスムーズに移行できるように血液透析、腹膜透析、腎移植についての説明と橋渡しも行います。

CKD ステージにおける症状・治療法

CKD ステージ	CKD ハイリスク群 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/1.73 m ²)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの程度				
症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 自覚症状がほとんどない ● タンパク尿が出る ● 血尿が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜中に何度もトイレに行く ● 血圧が上昇する ● 貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 疲れやすくなる ● むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			透析療法・腎移植などの準備

まだ腎臓病療養指導士が外来で患者さんにお話を聞ける機会は少なく、効果的な活動は出来ていません。しかし今後少しずつ体制を整えて、CKD 患者さんのライフサポートをしたいと思っています。

腎臓のために気をつけたい食事

1. 塩分の取り過ぎに注意する：酢・レモンや香辛料を上手に使い意識して塩分の取り過ぎに注意しましょう。
2. 果物や野菜の取り過ぎに注意する：野菜・果物に含まれる「カリウム」が排泄できず体に溜まってしまい「高カリウム血症」になります。「高カリウム血症」は不整脈を起こす可能性があります。
3. たんぱく質の取り過ぎに注意する：偏りのないバランスの取れた食事を心がけましょう。

腎臓のために気をつけたい習慣

1. 適度な運動を：激しい運動よりもウォーキングなどが血液の循環を改善します。
2. 適度に水分補給、トイレを我慢しないこと：適度な水分補給で排尿すれば腎臓の負担は軽くなります。
3. ストレスを避け十分な睡眠をとって過労は避けましょう：ストレスや疲労は血圧を上昇させます。
4. アルコールは適量に。そして喫煙は止めましょう：過度な飲酒、喫煙は血管収縮や血圧上昇を招きます。
5. 感染予防に注意しましょう：ウイルスや細菌は感染の引き金となり腎臓には大敵です。

CKD は早期であれば元に戻ります。しかし、一定以上進むと元には戻らなくなります。生活習慣の改善や薬物治療により病気を遅らせる事が期待できます。

また、CKD は初期症状がほとんどないため気付いたときには取り返しがつかなくなっている場合があります。健康診断の結果を甘く見てはいけません！！定期的に健康診断を受けて予防に努めることが大切です。自分の腎臓は自分で守りましょう。