

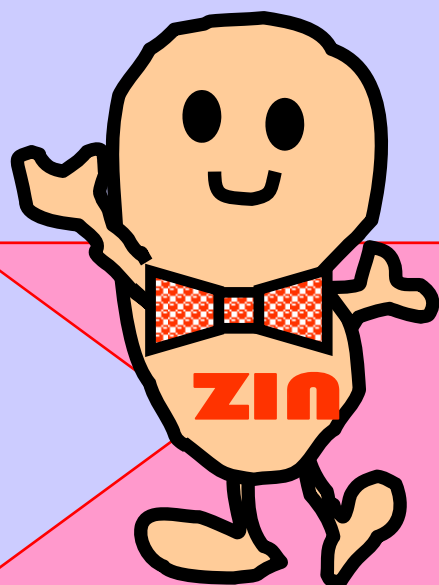
# 東京都八王子市における 慢性腎臓病対策の実践

—10年間の腎臓病教室、  
腎臓総合診療体制、市民講座の啓蒙—

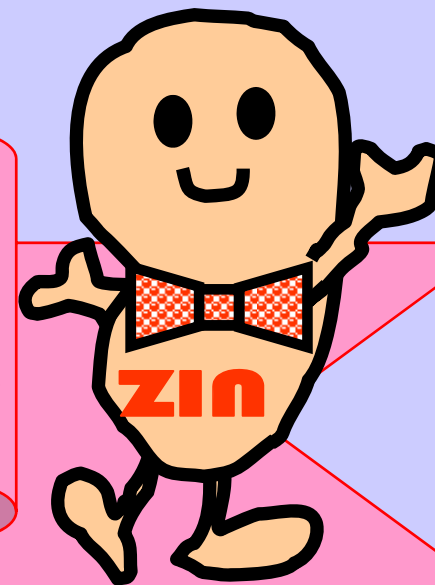
東京医科大学八王子医療センター

腎臓内科 吉田雅治

第50回日本腎臓学会総会(浜松)2007年5月26日(土)  
特別企画2 慢性腎臓病対策を進めるために？地域での取り組みから学ぶこと？



# 腎臓病教室 これまでのあゆみ



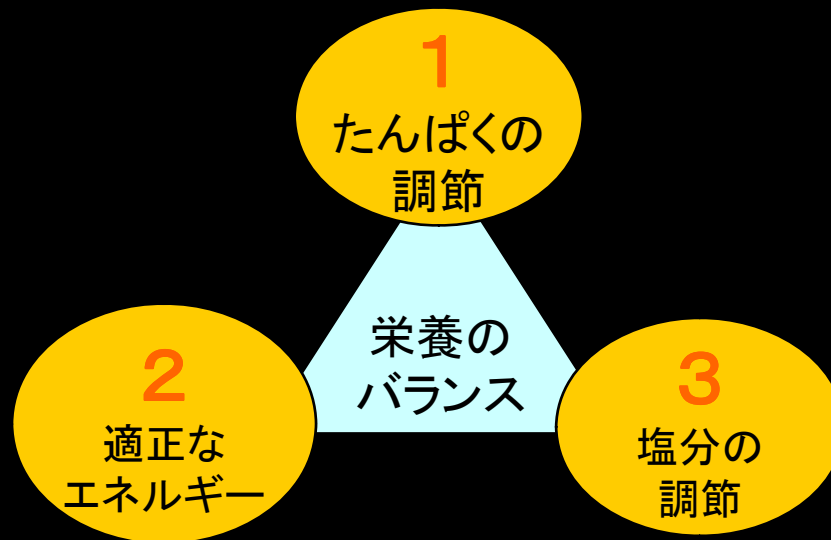
平成9年6月第1回開始、毎回違うメニューにて低蛋白食と一緒に患者様、ご家族、医療スタッフで実際に食し、講義、質問、討議を行う。「オアシス」の場を提供し、慢性腎臓病を受け入れ、工夫、前向きに進むようになり、現在平成19年5月現在、30回開催し述べ参加者は1,000名を超えた。

東京医科大学八王子医療センター  
腎臓内科・栄養科共催

# 守ってほしい食事療法

## 食事療法のポイント

腎臓病の進行をくい止めるうえで、食事療法はとても大切です。特にたんぱくと塩分を控えめにしながら、食品成分表などを活用して、バランスのよい食事を取りましょう。



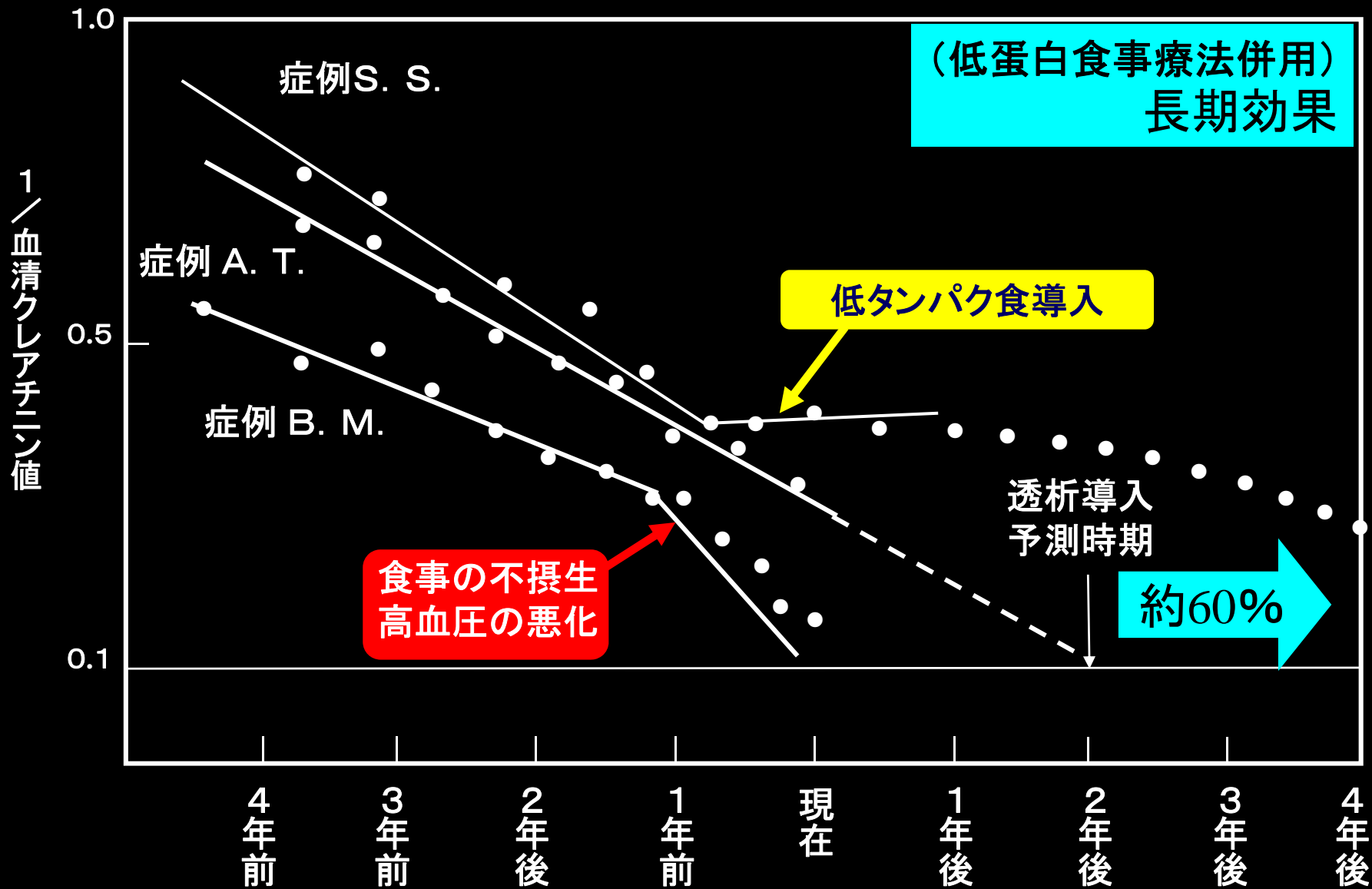
## 低蛋白食の理論と実際

たんぱく			
1日 40g	0.7g/kg/日	以下	→効果乏しい
1日 30g	0.4~0.6g/kg/日	以下	→有効
1日 20g	0.3g/kg/日	以下	→有効

## 低たんぱく食を成功させる秘訣

2,000kcal	
通常食品 40%	低たんぱく食品 60%
でんぷん製品 75%	低たんぱく 補助食品 25%

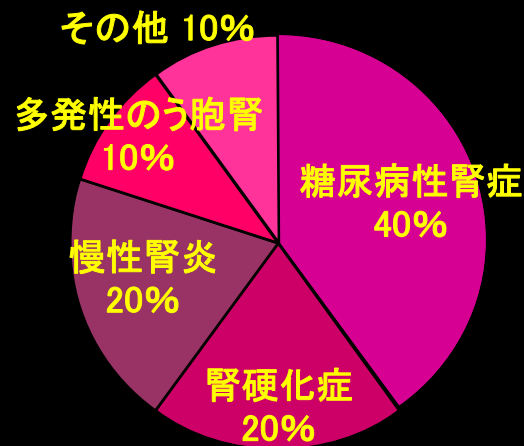
# 血清クレアチニン値の逆数の経時的変化



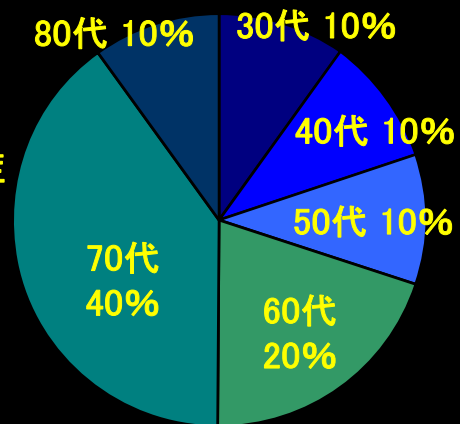
# 東京医科大学八王子医療センター 第30回腎臓病教室参加者アンケート

(n=45; 2007年3月実施)

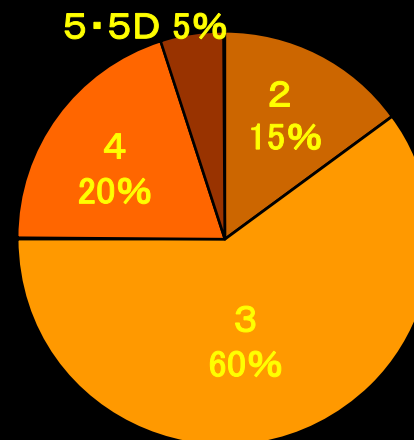
### 既往歴



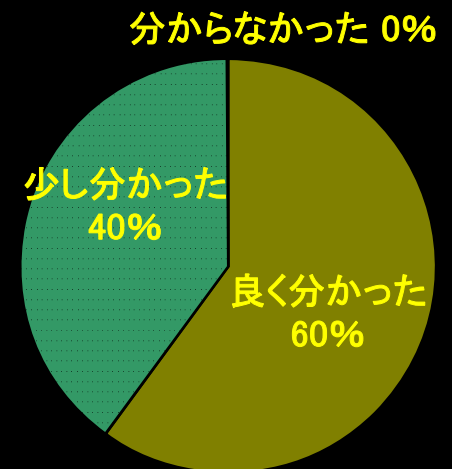
### 年齢



### CKDのstage



### 理解度



### 出席者の感想

- 大変良い教室で講義もよく理解でき、明日からの生活に役立てたい。
- 次回もぜひ出席したいと思います。



### 腎臓とは

腎臓の大きさ: おおよそ握りこぶし大、150g  
 腎臓の形: ソラマメのような形  
 腎臓の位置: 腰のやや上の背中の近くに、脊柱を挟んでほぼ左右対称に2つ  
 腎臓の働き:  
 ①老廃物を体外に排出 ②体の水分量、体液の成分の調節 ③血圧の調節  
 ④赤血球を作るホルモンを作る ⑤ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする

## 慢性腎臓病と治療

### 慢性腎臓病の原因

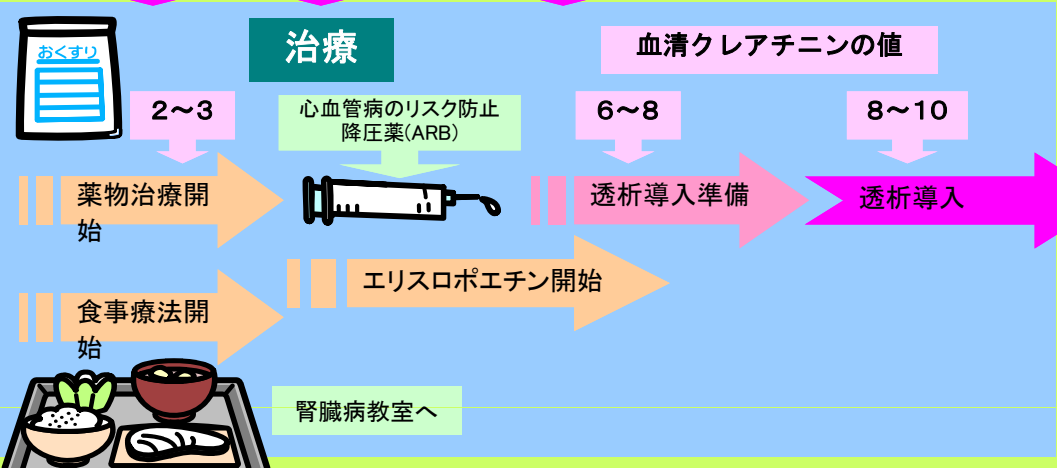
- ①糖尿病性腎症  
糖尿病によって糸球体の機能が低下し、腎機能が低下する
- ②慢性糸球体腎炎  
糸球体が炎症を起こし腎機能が低下する
- ③腎硬化症  
高血圧や動脈硬化などで腎動脈が障害され、血流障害を起こし腎機能が低下する
- ④その他  
血管炎、膠原病、アシロイドーシス他

### 慢性腎臓病(CKD)

#### 慢性腎臓病の進行



看護指導 ①慢性腎不全 ②EPO皮下注射 ③慢性腎不全代替療法選択

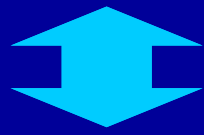


#### 出現する症状

- 浮腫
- 尿量の減少
- 高血圧
- 腎性貧血
- 尿毒症の症状  
食欲不振・吐き気  
息苦しさ・だるさ  
かゆみ・いらいら

寛解

腎移植



透析

血液透析

腹膜透析

# 慢性腎臓病の集約的治療

- 低蛋白食 : 0.6~0.7g/kg/day

- 降圧治療 (JSH200b)

130/80mmHg未満、蛋白尿1g/day以上なら

125/75mmHg未満、RAS抑制剤の積極的使用

- 貧血治療 (K/DOQI)

Kidney Disease Outcomes Quality Initiative  
(National Kidney Foundation)

閉経前女性と若年者はHb11g/dl以下で、

成人男性と閉経後女性はHb12g/dl以下で治療開始

- 骨代謝、骨疾患、Ca、P、iPTHの管理、補正

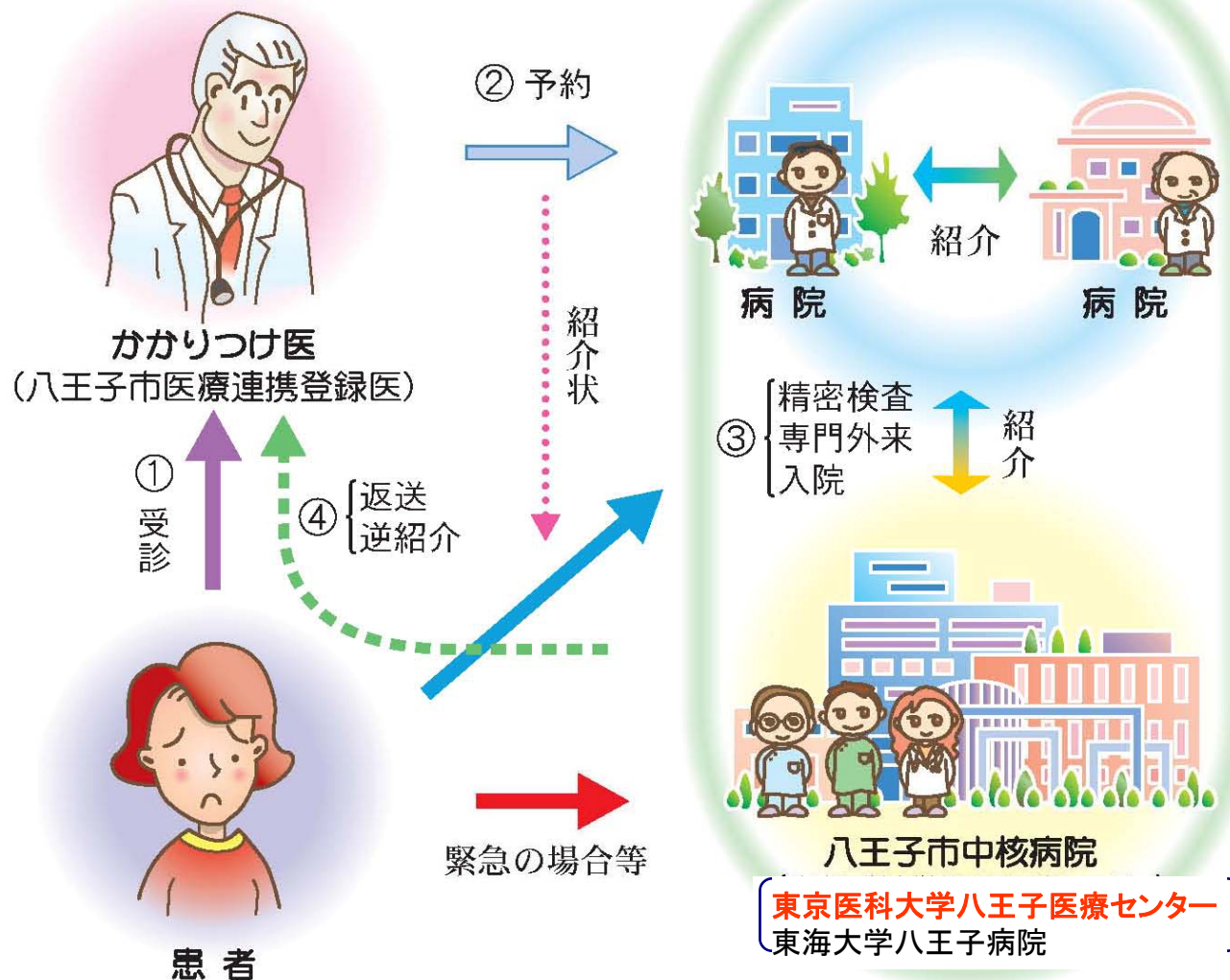
- 脂質代謝異常の是正

- 精神的サポート

# 東京都八王子市(人口54万人)

2007年5月現在

## 医療連携ネットワーク体系図

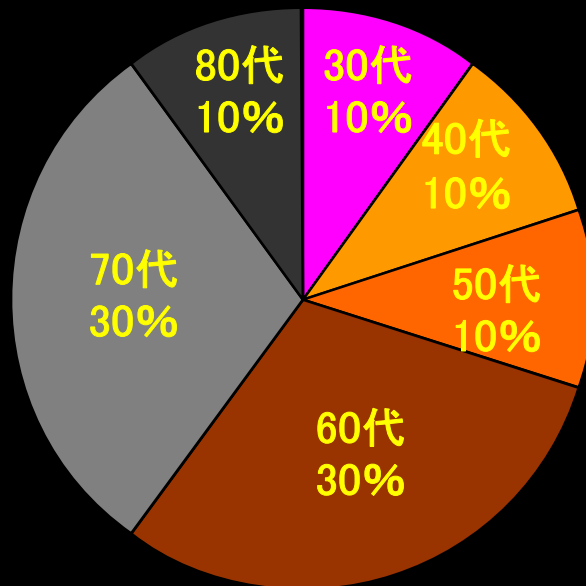




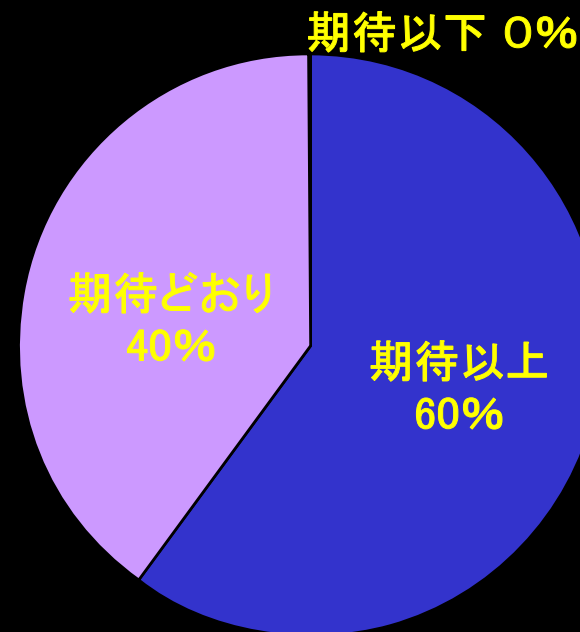
# 腎臓からみた生活習慣病 尿異常、むくみの予防と対策

参加総数64名  
(男30名・女34名)

年齢



講演の評価



## 感想

- 明確な分かりやすい説明であった。
- 質問に対する丁寧な受け答えが良かった。

東京医科大学八王子医療センター腎臓内科 吉田雅治

＜平成18年12月16日(土)八王子学園都市センター＞

# まとめ : 腎臓病を予防する生活習慣

## 2Kを避ける

1. 寒冷 (かんれい) : K
2. 感冒、風邪 (かぜ) : K

## かきくけこを守って腎臓病を追い出しましょう

- ① 過労 (かろう) ・塩分 (しおけ) をさけて
- ② きれいに手洗い、加湿 (かしつ) と換気 (かんき)
- ③ くよくよしないで笑って免疫力アップ
- ④ 元気 (げんき) に働いて、ゆっくり休養、睡眠
- ⑤ ①むくみ②尿異常③だるさ、  
あればコミュニケーション、コンタクト  
腎臓専門医へ報告・連絡・相談 (ホウ シン ソウ)

# 慢性腎臓病(CKD)対策 八王子方式のまとめ

## キーワード

1. 低蛋白・減塩食事療法
2. 集約的治療(降圧、貧血、骨代謝 他)
3. コミュニケーション(正しい理解、精神的サポート)

