

依田窪病院だより

内科特集－腎臓内科－

地域医療連携だより

栄養科健康レシピ

お知らせ

夏
2020
第64号



腎臓内科の疑問に答えます！

知ってるようで知らない

じ ん ぞ う

腎臓内科のこと



腎臓内科って？

腎臓の主な役割は尿を作ることだと思われがちですが、その他にも様々な役割を担っています。

血圧を調整してくれたり、血液をつくる手伝いをし貧血を防いだり、骨を丈夫に保つビタミンDの活動を活性化させたりと、多くの重要な働きをしてくれています。依田窪病院では腎臓を健康に保つことで皆さんが健康で元気に暮らせるためのお手伝いをしています。

控えめな性格？自己主張しない臓器「腎臓」



またダイシミテ・

腎臓病の初期から中期にかけては全く自覚症状がないのが特徴です。症状を自覚した頃には腎臓の機能は大きく衰えていることがほとんどであり、多くの慢性腎臓病は健診や偶然の尿検査などで見つかることが多いのが特徴です。

慢性腎臓病 CKDの予防には 早期発見、早期治療 が欠かせない！

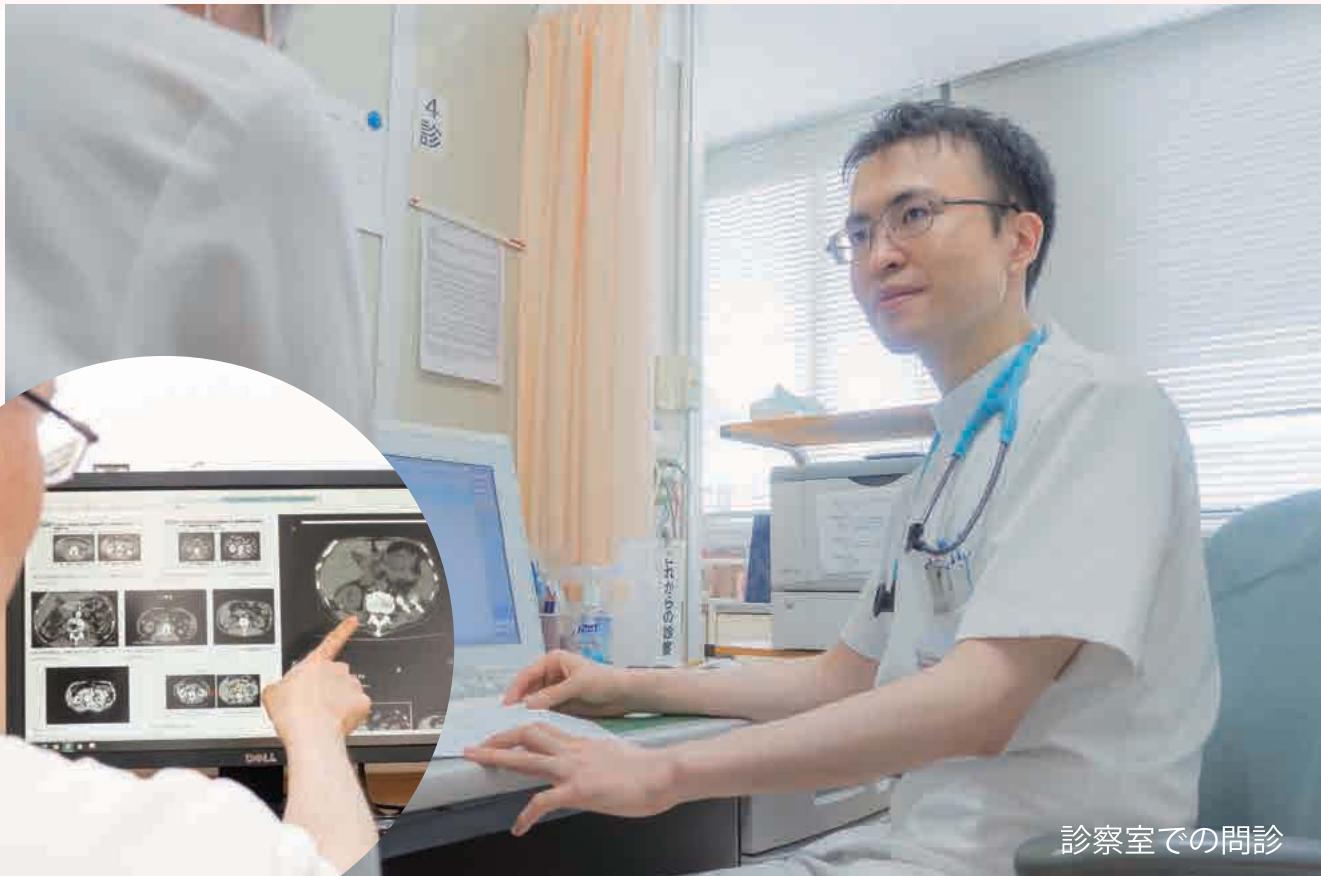
慢性腎臓病になると骨粗しょう症にもなりやすくなることが分かってきます。特に高齢の患者さんは骨折のリスクが高くなります。

まずは健診！

今の自分の腎臓の状態を見てみよう!

慢性腎臓病(CKD)の早期発見には主に2つの検査を行いその結果から判断します。

「尿検査」と「血液検査(eGFR検査)」です。この2つの検査より尿にたんぱく質や血液が混ざっていないかを確認したり、血液検査から腎臓の働きを確認するクレアチニンという物質の数値を調べ、現在の腎臓の状態がどうなっているかを判断します。



診察室での問診

検査で分かる！腎臓のこと



尿検査

腎臓や尿路の状態を知るためのとても大切な検査です。蛋白尿や血尿などの数値を血液検査の結果を合わせ慢性腎臓病であるか調べます。



血液検査

採血した血液中のクレアチニンの値で腎臓の機能がどれだけ正常に動いているかを調べます。



画像検査

尿検査や血液検査を行い、さらに詳細に腎臓の状態を確認するためにエコーやCTで画像診断を行います。



心血管検査

慢性腎臓病になると心血管病にかかりやすくなります。血圧などを測定し、血管がどれだけ傷ついているのかを調べます。



腎生検

尿検査や血液検査の結果から慢性腎臓病の疑いがある場合、より詳細に症状を確認するために数日間の入院期間を設け、腎臓の細胞を採取し症状を調べます。



腎臓病は早くから治療を開始すれば、透析や移植といった

大掛かりな治療の開始をかなり遅らせる事が出来ます。

ご自身のeGFRをご存じですか？

eGFRの値は腎機能を表します。健康診断で尿蛋白が2+以上もしくはeGFRが60未満の方には腎臓病のリスクがあります。eGFRの値が低くなるほど腎臓病は重症となります。

腎臓は細かい血管・尿管から成る「ネフロン」という機能単位が100万個集まってできています。ネフロンの数は出まれた赤ちゃんの時に既に成人と同じで、そこから増えることはありません。ネフロンは一度壊れると修復されません。例えば高血圧を5~10年間ほど放置していると、血管が硬く細くなりネフロンの一部が壊れていきます。ネフロンは無数にあるため一部が壊れても他のネフロンが代償的に働きeGFRの低下は初期には軽度にとどまりますが、残されたネフロンに負荷が集中するためネフロンの寿命が短くなるという悪循環に陥りやすくなります。つまり、腎臓病の予防はネフロンが壊れ

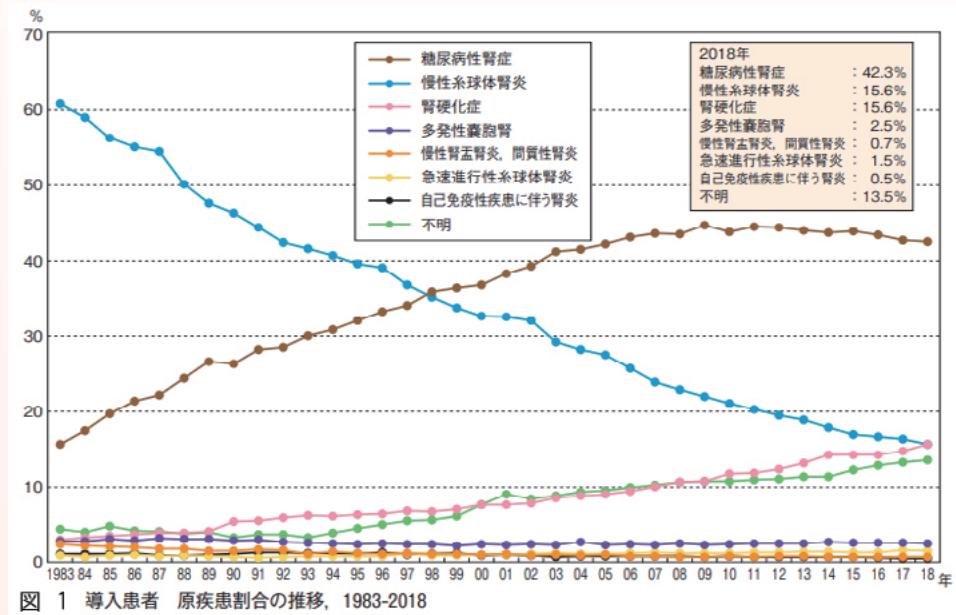


図1 導入患者 原疾患割合の推移、1983-2018

ていない早期から行うことが重要です。腎臓が悪くなり2018年に日本で人工透析導入となった原因の第1位は糖尿病性腎症(全体の42.3%)、第2位は高血圧が原因の腎硬化症(全体の15.6%)であり、共に生活習慣病です。生活習慣ではなく体質が原因である慢性糸球体腎炎の割合は年々低下し

2018年に腎硬化症と並びました(図1)。2020年には1位が糖尿病、2位が腎硬化症、3位が慢性糸球体腎炎となっているはずです。高血圧症が原因で透析導入となる方が年々増えていることが分かります。



くらさわ ゆきふみ
倉澤 幸史 医師

出身は上田市です。専門は腎臓ですが、骨粗しょう症や内科全般のことについてもご相談下さい！

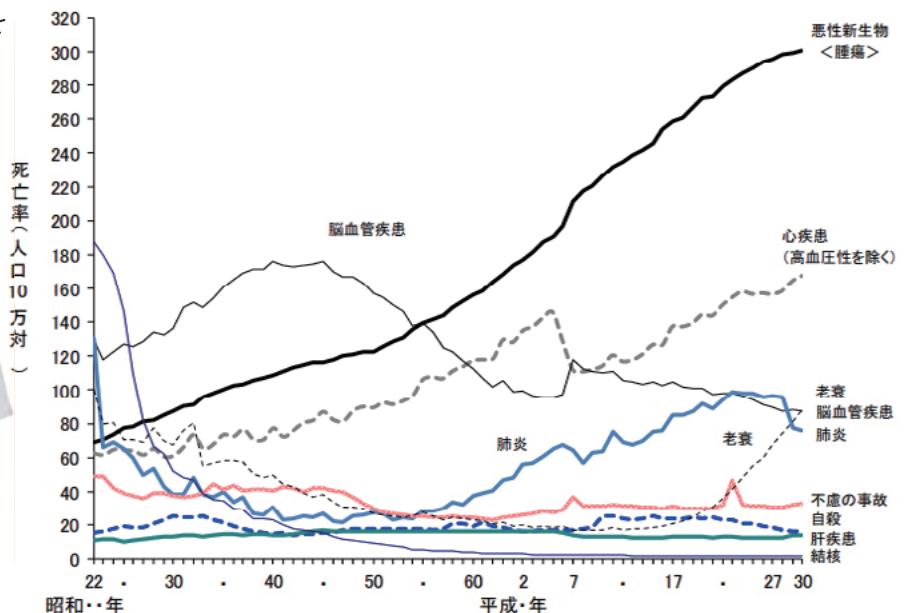
- 専門 : 腎臓内科専門医
- 所属学会 : 日本内科学会
- : 日本腎臓学会
- : 日本透析医学会



eGFRは今の腎臓がどれだけ老廃物を排出する能力があるかを表しています。



図 2 主な死因別にみた死亡率（人口 10 万対）の年次推移



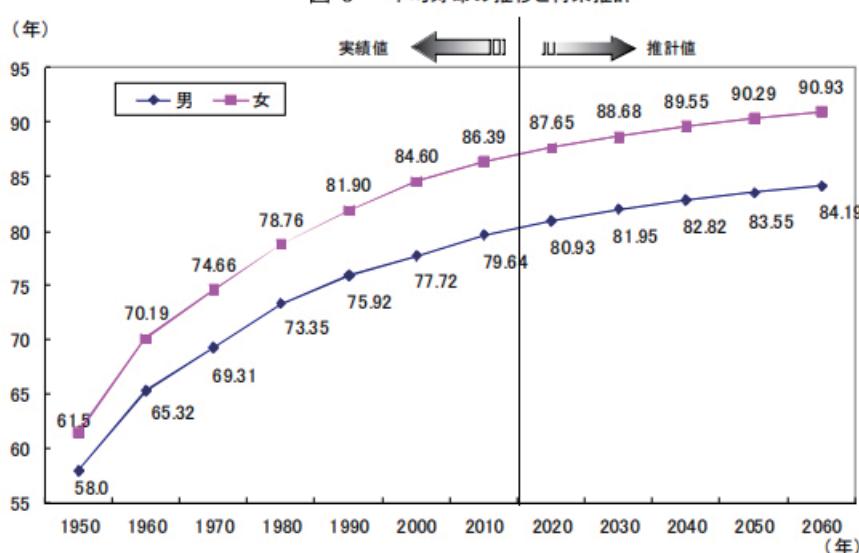
なぜ、高血圧症による透析導入者が増えているのでしょうか。昔に比べて日本人の高血圧がひどくなつたからでしょうか。そうではありません。50年前は脳血管疾患が死因の第1位でした（図2）。昔の農村では高塩分食にも関わらず高血圧に対する治療が十分でなく、脳出血で亡くなることが多かつたのです。この頃から長野県では佐久総合病院の若月俊一先生を中心とした予防医療活動が広まり、食事の減塩がなされ、県の平均寿命

は全国トップレベルとなりました。話が逸れましたが、高血圧による透析導入者が増えている原因は高血圧が中途半端に良くなつたことが原因です。2018年の日本人の平均寿命は男性81.2歳、女性87.3歳となりました。50年前に比べ10年以上寿命が延び、腎臓が耐え忍ぶ期間も延びたのです。先述のように年齢とともにネフロン数は徐々に減少するため、腎機能は良くなることはなく低下します。

昔に比べればマシになったとは言

えど、高血圧によるダメージは年月の積み重ねを経て腎機能を損ないます。今後も平均寿命は延び続ける見込みであり（図3）、高血圧症による腎機能低下・透析導入は増えていくことが予想されます。中途半端な高血圧も放置せず、血圧管理を徹底することが腎硬化症による腎機能低下を予防するのです。いま一度、普段の血圧や健康診断でのeGFR値を確認してみてください。

図 3 平均寿命の推移と将来推計



定期的に健康診断を受けると、今の腎臓の状態をご自身で把握できます。早期発見・早期治療が可能なうちに生活習慣など今から改善できることに意識を向いていきましょう！



レスパイト入院について

地域医療
連携だより

「依田窪病院だより」第62号(2020冬号)でもご紹介しましたが、当院ではレスパイト入院を地域包括ケア病棟で行っています。介護者が病気になってしまった時や冠婚葬祭、旅行へ出かけるなど一時的に在宅介護が困難な場合、あらかじめ期間を設けて入院していただき、介護者の負担軽減を目指しています。

“どんとき”



入院できるの?

在宅で介護をしている介護者の方が体調を崩してしまった

最近食欲が落ちてきて少し元気がない

介護疲れで介護が難しい

介護者・ご家族が留守になるけどショートステイの予約が取れない

足・腰の痛みがあって、受診したら静かに休んでいれば良いって言われたけど、
トイレへ行かれなくて家では困っている

足腰が弱ってきたのでリハビリをしてもらいたい

自宅での生活が難しくなってきたので施設を探したり生活を整えていきたい



など...

いろんな

“困った”

のお手伝いをします



台風や豪雨など自然災害が全国で

おきており、昨年の台風19号も甚大な
被害がありました。

当院では、医療機器を使用し
ている方など予め避難を目的
とした入院の対応もしています。

こんな時も
相談して
いいんだ!!



ご相談
お申込み
について

● 「患者サポートセンター」までお願ひいたします。
医療ソーシャルワーカーが対応します。

お問合せ：依田窪病院 0268-68-2036（代表）

患者サポートセンター宛てとお伝えください。



夏の定番野菜、きゅうりを使った一品です。きゅうりは水分が多く、暑い夏にぴったりの食材です。長ねぎは血行促進や疲労回復効果が期待できる『アリシン』という栄養素が多く含まれています。



火を使わず簡単に調理できるので、おかずでもう1品ほしいときにいかがでしょうか？



- 材料(2人前)
- ・きゅうり 1/2本
 - ・長ねぎ 2/3本
 - 酢味噌(A)
 - ・味噌小さじ2
 - ・砂糖大さじ1
 - ・酢小さじ2
 - ・ねりからし少々

作り方

きゅうりは縦半分に切り、ななめ薄切りにする。長ねぎはななめ薄切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジ(500Wの場合)で1分半加熱する。加熱した長ねぎの粗熱をとり、きゅうりと混ぜ合わせる。Aの調味料を混ぜ合わされ、酢味噌をつくる。皿に③を盛りつけ、上から④をかける。

NEWS

7月から新しく着任しました！



まきやま ふみあき
牧山 文亮 医師

専門
一般整形(外傷など)
脊椎

所属学会
日本整形外科学会
日本脊椎脊髄病学会
中部日本整形外科災害外科学会

牧山医師より

信州大学より赴任いたしました。日々患者さんの「良くなった」「痛みがとれた」という言葉を励みに診療しております。上小地区の医療を支える大切な病院であり、貢献できるよう微力ながら尽力いたします。

どうぞ宜しくお願ひいたします。

病院祭中止 のお知らせ

毎年9月末に開催しております病院祭ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、地域の皆様と病院のスタッフの安全を考慮し、開催を中止させていただきます。

開催を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんがご理解のほど宜しくお願ひ申し上げます。

国保依田窪病院 外来診療担当医表

受付時間 午前 8:30~11:30

午後 各科により異なりますので、ご確認下さい。

【休診日】 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）、1月15日

2020年8月

		月		火		水		木		金		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内 科	初 再 診 予 約	須山 (24, 31日)	川井 (3日)	須山 倉堀		越知 (12, 26日)		須山 諏訪中央		須山 白川		
		後藤 倉澤 信大				須山 (5, 19日)		白川 (6, 20日)		後藤 倉澤		
外 科	初 再 診 予 約	予 約 のみ	白川	須山 (月2回)	義田 (諏訪中央)	倉澤	白川 (月2回)		白川 倉堀			
		小澤		石橋		小澤		小澤		小澤		
整形外科	初 再 診 予 約	古作 由井 黒河内 藤巻		古作 黒河内 塩澤		黒河内 牧山 林 藤巻 (三澤)		牧山 信大 藤巻		牧山 塩澤 藤巻		
		予 約 のみ	牧山		由井 信大			古作 黒河内 三澤		三澤 由井		
小 児 科 ※予防接種 14:00~15:00 ※外来受付時間 15:00~16:30			信大		信大						信大	
泌 尿 器 科		信大			信大					佐久 (21日) ※予約制※		
眼 科 ※金曜日 受付11:00迄 (金曜日 受付時間は、変更になる場合 があります。お問い合わせ下さい。)		信大		信大				信大		※信大 受付11:00迄		
皮 膚 科		信大			信大							
肝 臓 外 来				信大								
耳 鼻 咽 喉 科 ※受付時間 14:00~16:00			信大									
脳 外 科 ※受付時間 13:30~14:30										信大 (14日)		
呼 吸 器 外 科										佐藤 (7日)		
※ 予 約 制 ※	小児消化器外来					信大 (月2回)						
	呼吸器科					信大						
	心臓血管外科					豊田 (月1回)						
	神経膠原病内科							信大		高		
	高齢者総合外来							石橋				
	禁 煙 外 来	(初回) 12:00~ 小澤								(初回) 12:00~ 小澤		

◆諸事情により、担当医、受付時間は変更する場合がございます。ホームページ等で情報をご確認下さい。

◆予約の変更に関するお電話は、診療日の14時～17時の間にお願ひいたします。

◆小児科予防接種の予約・変更に関するお電話は、12時～14時の間にお願ひいたします。

◆予約変更時間内にお問い合わせ頂いても、諸事情により予約変更ができない場合もございますのでご了承ください。

◆月に1度、保険証等の提示をお願いいたします。3ヶ月以上確認できない場合全額自己負担していただく場合がございます。



長和町・上田市組合立
国保依田窪病院

〒386-0603 長野県小県郡長和町古町2857
TEL.0268-68-2036 FAX.0268-68-4034
URL:<http://www.yodakubo-hp.jp>
発行人／三澤弘道 編集／国保依田窪病院広報編集委員会

