

## 一期一会

2012年、涸沢の紅葉は素晴らしかった。  
輝ける紅葉も一瞬であり、この谷は、11月には白銀の世界となる。  
自然との出会いは一期一会であり、また、歩む人生も一期一会である。  
悔いなきよう、自らに由って、自らの人生を歩むことが肝要と思う。

院長 小川 洋史

写真：眺望・涸沢の紅葉 - 涸沢岳、涸沢小屋を臨む (撮影：小川 洋史)

# 慢性腎臓病の現状について

新生会第一病院 腎臓内科医師 古賀俊充

皆さんはCKDという言葉聞いたことがあるでしょうか？CKDとは慢性腎臓病の略称です。これは「腎臓の障害(蛋白尿など)や糸球体濾過量が60ml/分/1.73㎡未満の腎機能低下が3ヶ月以上持続する」状態を言い、腎不全に至る前に早期介入していこうと作られた言葉です。

現在日本では約1330万人がCKDと推計されており、これは成人の8人に1人にあたり、新たな国民病として注目されています。

CKDの発症や進行には、高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)といった生活習慣病が深く関係しています。また、過度の飲酒や食塩の過剰摂取、肥満、喫煙といった生活習慣も発症の大きな要因となります。

近年のCKDの増加は日本の高齢化とも関係しています。腎臓の機能は年齢とともに低下するので、高齢になるほど発症リスクが高まると言えます。

また、CKDは腎臓だけでなく全身の血管も障害されます。そのため脳卒中や心筋梗塞といった心血管疾患(CVD)を発症する危険性も高まります。

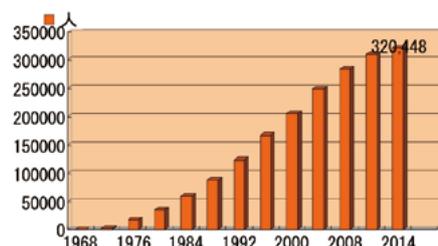
## CKDと透析

CKDが進行し、末期腎不全に至ると透析が必要になってきます。2014年の統計では32万人の方が透析治療を受けており、毎年約3万人以上の方が新規に透析治療を開始しています。

透析が必要になった原因を調べると、糖尿病性腎症や腎硬化症といった生活習慣病が約60%を占め、年々増加しています。透析治療のうち血液透析は週3日1回4時間の治療が一般的であり、患者さんの生活を大きく束縛することになってしまいます。

### 慢性透析患者の推移

(一般社団法人 日本透析医学会より)



けんこう百花生

新生会  
情報誌

#IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

## CKDの治療

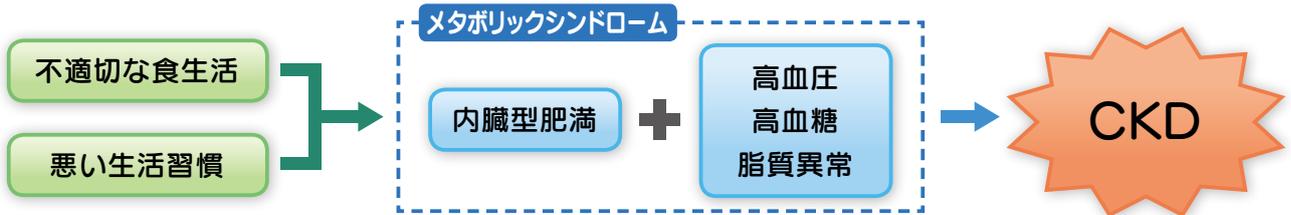
CKDの治療に特効薬はありませんが、原因となっている生活習慣病を治療していくことでCKDの進行を遅らせることが可能です。

薬物治療だけでなく、日々の生活習慣の改善が大切です。当院では医師だけでなく、看護師・薬剤師・管理栄養士がチームを組んで治療にあたっています。またCKDの治療には患者様が病気の自覚と正しい知識を持っていただくことが重要であるため、腎臓病教室やCKD教育入院など様々なプログラムを組んで腎臓病の情報を提供しています。

## 腎臓を守る食事

臨床栄養科 管理栄養士 平賀恵子

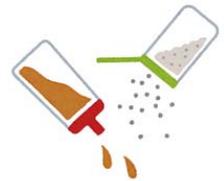
慢性腎臓病(CKD)の発症や進行の危険因子となるのは、内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖および脂質異常などのメタボリックシンドロームにみられる症状です。メタボリックシンドロームの原因となる不適切な食生活や生活習慣を是正することがCKDの予防や進展抑制につながります。



### 予防ポイント① 減塩

食塩の過剰摂取は高血圧を引き起こすため、減塩が必要です。

1日に必要な食塩量は男性で8g未満、女性で7g未満、高血圧がある場合は1日6g未満とされています(日本人の食事摂取基準2015)。食塩は、調味料や加工食品、外食や中食(出来合いの弁当や惣菜など)に多く含まれますので、自宅で調理する場合には味付けの仕方や食材の選び方を、外食や中食の場合には料理の選び方や食べ方の工夫を覚えて調節することが大切です。



### 予防ポイント② 適切な体重管理

肥満は、内臓脂肪の蓄積や高血糖、脂質異常につながるため、適正な体重を維持します。

肥満度の判定にはBMIを用います。肥満と判定された場合は、減量を目指しましょう。

消費エネルギーに対して摂取エネルギーが上回ると、使われなかったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されるため、エネルギー摂取量を適切に保つことと、適度な運動が必要です。

**BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))**

年齢	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

(日本人の食事摂取基準2015より)

消費エネルギー



摂取エネルギー



### 予防ポイント③ 栄養バランスを整える

血糖値を良好に保つには糖質や脂質の割合を適切に整えること、脂質異常に対しては脂質の質を整えることが必要です。また、野菜類や海藻、きのこ、果物類には、食物繊維やビタミン・ミネラルが多く含まれており、ナトリウムの排泄、食後高血糖の抑制、抗酸化作用による脂質異常の進展防止に効果があります。主食・主菜・副菜を揃えバランスのよい食事にしましょう。



### 予防ポイント④ 生活習慣の改善

喫煙、飲酒、運動不足、不規則な生活(過労、睡眠不足、ストレス)などの悪い生活習慣は、内臓脂肪の蓄積につながるため、改善しましょう。



## レグパラ錠と同じ効能パーサビブが発売になりました

新生会第一病院 薬剤科科長 橋爪 博隆

### 《正式名称》パーサビブ静注透析用

この薬は、レグパラ錠と同様に、副甲状腺ホルモン(PTH)の分泌量を減らす薬です。今までレグパラ錠と同じ効能の薬がなかったので、治療の選択の幅が広がります。

### 《使用量》

規格は、2.5mg・5mg・10mgがあり、使い始めは1回5mg、週3回とし、透析終了の返血時に透析回路静脈側に注入します。以後は、PTH及び血清カルシウム濃度により調整します。



### 《薬の特徴》

副甲状腺は、血液中のカルシウムを調整する臓器です。カルシウムの濃度が低下すると、副甲状腺ホルモン(PTH)を分泌して、腎臓で活性型ビタミンDの産生を促し、産生された活性型ビタミンDが腸に働いて、カルシウムの吸収を増やします。

透析患者さんの場合、活性型ビタミンDが作れなくなります。すると副甲状腺はさらにPTHをたくさん分泌してカルシウムの濃度を増やそうとします。

この薬は、レグパラ錠と同様に副甲状腺にあるカルシウム受容体に作用し、カルシウムの濃度が高いと誤った認識をさせる薬です。また、PTHの過剰な分泌をおさえ、副甲状腺の肥大化を防ぐ働きがあります。

結果として、カルシウムとリンのコントロール不良による血管などの石灰化を予防できるとされています。

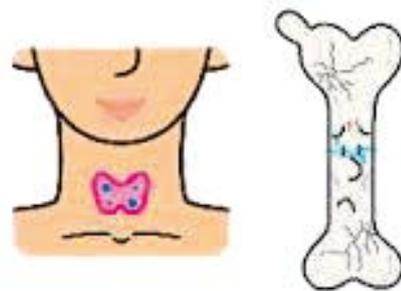
### ●レグパラ錠との比較した際のメリット

・レグパラ錠と効果は同等ですが、レグパラ錠で時折みられる吐き気症状が少ないようです。

・内服の錠数が減ります。

### ●使用中の注意点

パーサビブは血中カルシウム低下作用があるため、低カルシウム血症の症状に注意しましょう。



このお薬について詳しく知りたい方は、主治医・薬剤師にお尋ねください。



## 医師のご紹介

～新たに外来診療を担当される医師です～



一般内科 金曜午前  
河邊 由憲



一般内科 木曜午前  
玉城 裕史



腎・一般内科 火曜午前  
栗田 智子



シャント外科 木曜午前  
三島 晃



糖尿病・内分泌内科 木曜午後  
高木 博史



糖尿病・内分泌内科 金曜午後  
椽谷 昌佳

## 第27回 新生会オープンセミナーのご案内

日時:2017年9月16日(土) 13:30~15:00 (受付13:00~) 場所:新生会集会室

### “本当は大変、腎臓病”

第一部:腎臓病のあれこれ 講師:新生会第一病院 腎臓内科医師 古賀俊充  
 第二部:腎臓を守る食事 講師:新生会第一病院 管理栄養士 平賀恵子

問い合わせ:新生会第一病院 TEL.052(832)8411

患者サービス推進委員会 甲斐・内藤・漸井

## 新生会第一病院 外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
腎臓内科	午前	○	○	△	○	△	○
一般内科		○	○	△	○	○	○
整形外科・リウマチ科		○	○	△	○	△	○
糖尿病内科・内分泌内科	午後	○	○	△	○	○	△
リハビリテーション科	※	○	○	△	○	○	○

診療時間:

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) / 午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)  
 (曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来を実施  
 ◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間:

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科、透析ベッド 46 床、午前の部、午後の部あり

### 新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052)832-8411 FAX (052)832-9063

ホームページ <http://www.hospny.or.jp/shinseikai/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合等は、予約がなくても受付けますので来院ください)

