

岡病院だより

Vol.89

令和8年10月1日発行



トピックス

病院仲間と爽快ツーリング！



先日、当院のスタッフ3名で日帰りツーリングに行ってきました！

本庄を出発し、榛名湖で涼んだ後は、草津温泉を經由して志賀高原へ。目指すは、日本国道最高地点（標高2,172m）の渋峠です。雄大な絶景をバックに撮った記念写真は、今回のベストショット！道中で味わった冷たいソフトクリームのお味しさも格別で、日頃の忙しさを忘れて心身ともにリフレッシュできました。



普段は異なる部署で働く私たちですが、趣味を通じて交流することで、チームの絆もぐっと深まります。

今回のツーリングでしっかりチャージしたパワーとチームワークで、これからも地域の皆さまに笑顔と元気を届けて参ります！



5人に1人の慢性腎臓病 今日からできる予防

医療法人桂水会 岡病院

医師 岡 大祐

1. 腎臓の働きと慢性腎臓病

腎臓は背中側の腰より少し上に左右一つずつあり、ソラマメに似た形をした、握りこぶしほどの大きさの臓器です。小さな臓器ですが、私たちが健康に生活するために欠かせない、さまざまな役割を担っています。

腎臓の最もよく知られた働きは、血液をろ過して尿をつくることです。尿を通じて体内の老廃物や余分な水分を排出するとともに、ナトリウムやカリウムなどの電解質、体液の酸性・アルカリ性のバランスを調整しています。

そのほかにも、赤血球をつくるよう骨髓に働きかけるホルモンを分泌して貧血を防ぐ、ビタミンDを活性化して骨を丈夫に保つ、血圧を調整するといった大切な働きがあります。そのため、腎機能が低下すると、むくみや貧血、骨の異常、高血圧など、全身にさまざまな影響が現れます。

腎臓病は、大きく「急性腎障害」と「慢性腎臓病」に分けられます。急性腎障害は、脱水、出血、重い感染症、心不全、薬剤、尿路の閉塞などによって、数時間から数日のうちに急激に腎機能が低下する状態です。原因を早く見つけて治療することで回復が期待できますが、状態によっては外科的な処置や一時的な透析が必要になることもあります。

一方、慢性腎臓病（CKD）は、尿蛋白や血尿などの尿の異常、あるいはeGFRが60未満といった腎機能の低下が、3か月以上続く状態です。現在、日本では成人のおよそ5人に1人がCKDに該当すると推計されており、決して珍しい病気ではありません。

CKDの怖いところは、初期には自覚症状がほとんどないことです。むくみ、だるさ、息切れ、食欲低下、尿量の変化などが現れた時には、すでに腎機能の低下が進んでいることもあります。また、CKDは腎臓だけの問題ではなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の危険性を高めることも知られています。

健康診断の結果では、「クレアチニン」「eGFR」「尿蛋白」に注目してください。クレアチニンは筋肉でつくられ、主に腎臓から排出される老廃物です。ただし、その値は筋肉量や年齢、性別などの影響を受けます。eGFRは、クレアチニン値などをもとに腎臓のろ過能力を推定した数値で、腎機能をより分かりやすく表す指標です。検査値が一度基準を外れたからといって、すぐにCKDと決まるわけではありませんが、異常を指摘された場合は放置せず、再検査や医療機関への相談をおすすめします。

2. 慢性腎臓病の予防と治療

CKDでは、一度失われた腎機能を完全に元へ戻すことが難しい場合があります。そのため、治療の中心は「これ以上悪くしないこと」「悪化する速度をできるだけ緩やかにすること」です。腎機能の低下が進み末期腎不全になると、血液透析、腹膜透析、腎移植などの治療が必要になります。いずれも命を支える重要な治療ですが、患者さんの生活への負担は小さくありません。早い段階から生活習慣を見直し、必要な治療を始めることが大切です。

CKDの代表的な原因は、糖尿病と高血圧です。高血糖が長期間続くと、腎臓の細い血管が傷つき、尿に蛋白が漏れ、次第に腎機能が低下します。高血圧も腎臓の細い血管に負担をかけ、動脈硬化を進めます。さらに、脂質異常症、肥満、喫煙なども腎臓への負担を増やします。言い換えれば、糖尿病や高血圧を予防し、きちんと治療することが、そのままCKDの予防につながります。

食生活では、満腹になるまで食べず、腹八分目を心がけましょう。早食いを避け、ゆっくりよくかむことで食べ過ぎを防ぎやすくなります。間食や夜食、糖分や脂質の多い食品、過度の飲酒を控え、適正体重を維持することも重要です。

野菜、海藻、きのこなどを適度に取り入れ、食事全体のバランスを整えましょう。

ただし、すでに腎機能が低下している方では、カリウムや蛋白質などの摂取量について個別の調整が必要になるため、自己判断で極端な食事制限をせず、医師や管理栄養士にご相談ください。

特に意識したいのが減塩です。食塩を摂り過ぎると血圧が上がりやすくなり、腎臓への負担も増えます。健康な成人の目標は1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧やCKDのある方では6g未満が一つの目安です。

日本では、みそ汁、漬物、加工食品、総菜、麺類の汁などから知らないうちに多くの塩分を摂りがちです。汁物は1日1杯程度にする、麺類の汁を残す、しょうゆやソースは「かける」より「つける」、酢や香辛料、だしの風味を活用するなど、小さな工夫を積み重ねましょう。

適度な運動も、肥満、糖尿病、高血圧の予防・改善に役立ちます。特別な運動でなくても、歩く時間を増やす、階段を使う、家事や買い物で体を動かすことから始められます。

ウォーキング、軽いジョギング、水泳、自転車などの有酸素運動に加え、無理のない範囲で筋力トレーニングを週2〜3日取り入れるのもよいでしょう。

大切なのは、急に頑張り過ぎることではなく、自分の体力や持病に合わせて続けることです。心臓病や進行した腎臓病などがある方は、運動を始める前に主治医へ相談してください。

喫煙は血管を収縮させ、血圧の上昇や動脈硬化を促します。腎臓の血管にも悪影響を与えるだけでなく、肺がん、膀胱がん、喉頭がん、食道がんなどの危険性も高めます。禁煙は、腎臓と全身の健康を守るうえで非常に有効です。

そして、何より重要なのが定期的な健康診断です。少なくとも年に一度は血液検査と尿検査を受け、血圧、血糖、クレアチニン、eGFR、尿蛋白を確認しましょう。症状がない時期に異常を見つけることが、腎臓を守るための第一歩です。

3. 慢性腎臓病についてのよくある質問

「カリウムは腎臓に悪いのですか」という質問をよく受けます。カリウムは、野菜や果物などに多く含まれ、血圧の調整などに関わる大切な栄養素です。腎機能が正常な方では、通常、余分なカリウムは尿から排出されるため、むやみに制限する必要はありません。

しかし、中等度以上に腎機能が低下すると、カリウムを十分に排出できず、血液中に蓄積することがあります。カリウムが著しく高くなると、筋力低下や危険な不整脈を起こす可能性があります。制限が必要かどうかは、腎機能や血液検査の結果によって異なります。健康によい食品だからと大量に摂取したり、反対に自己判断ですべて避けたりせず、主治医の指示に従いましょう。

「塩分はどのくらい摂ってよいのでしょうか」という質問も多くあります。健康な方では男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧やCKDのある方では1日6g未満が目安です。ただ、食事に含まれる塩分を毎回正確に計算するのは簡単ではありません。まずは食品表示の「食塩相当量」を見る習慣をつけ、自分がどこから塩分を摂っているかを知ることが大切です。急にすべてを薄味にするのが難しければ、「麺の汁を残す」「漬物を減らす」「調味料を追加しない」など、続けやすい方法の一つずつ取り入れてみてください。

「有酸素運動とは何ですか」という質問には、ウォーキング、軽いジョギング、水泳、自転車など、酸素を取り込みながらある程度の時間続けられる運動とお答えしています。運動中に短い会話ができる程度の強さが一つの目安です。運動習慣がない方は、まず10分程度の散歩から始めても構いません。最初から高い目標を立てるよりも、生活の中で少しずつ体を動かし、習慣として続けることの方が重要です。

「適度な飲酒は体によいのではないですか」と聞かれることもあります。以前は、少量の飲酒が健康によいという考え方もありましたが、現在では少量であっても、がんや高血圧などの危険性が高くなる可能性が指摘されています。

お酒に強いかどうか、年齢、性別、体質、持病、服用中の薬によっても影響は異なります。飲まない方が健康上は安全であり、飲酒する場合も「20gまでは安全」と考えるのではなく、純アルコール量を確認し、できるだけ少なくすることが大切です。

CKDは気づかぬうちに進むことがあります。早く発見し、血圧や血糖の管理、減塩、運動、禁煙などに取り組むことで、発症の危険性を下げたり、進行を遅らせたりすることができます。

将来の腎臓を守るために、まずは健康診断の結果を見直し、今日からできることを一つ始めてみましょう。

理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。

個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出ください。

(公財)日本医療機能評価機構認定



OKA HOSPITAL

医療法人
桂 水 会

岡 病 院

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.jp/>

編 集：広報委員会

発 行：岡病院

発行日：令和8年10月1日

