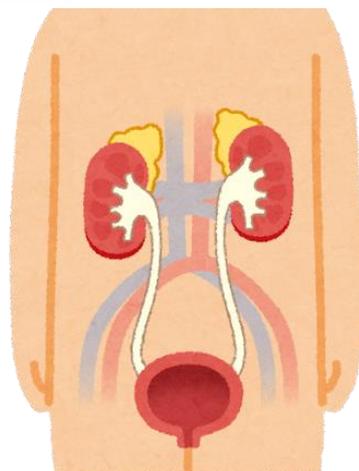


ジー エフ アール

あなたの「GFR 値」ご存知ですか？

GFR 値とは、『腎機能の指標として用いられている値』です。この値が低いほど腎臓の動きが悪いということになります。腎臓そのものに病気がなくても、加齢によりその動きは衰えてきます。現在日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病という状態にあり、腎機能の低下により人工透析に入る方が増えています。腎臓は、様々な疾病や生活習慣・食事によってもダメージを受けますが、自覚症状に乏しいため、血液・尿検査からわかる GFR 値・蛋白尿の量を一度確認してみましょう。そして、腎臓に負担をかけない生活習慣・食事など身につけましょう。

腎臓内科医 松永 智仁

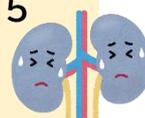


Q1. あなたの GFR 値は？ 尿タンパクは？ あてはまるものに○をつけてください

●GFR 値 : 90≧ / 89~60 / 59~45 / 44~30 / 29~15 / <15

●尿蛋白 : (-) / (±) / (+) / (++) / (+++)

(mg/dL) : / 15 / 30 / 100 / 300



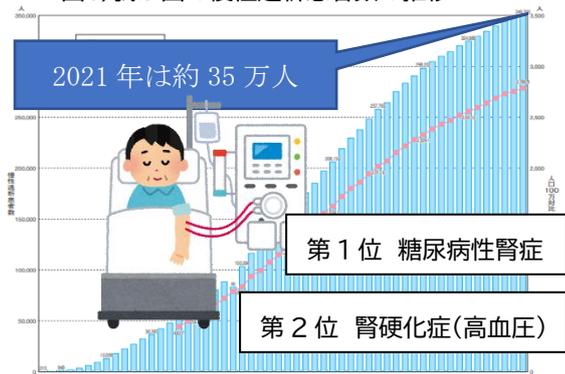
*GFR が 60 未満か蛋白尿が 3 カ月以上続く状態を、慢性腎臓病 (CKD) といいます。

eGFR(推算糸球体濾過量)は血清クレアチニン(Cr)値と年齢と性別から計算できます。健診結果等確認してみましょう。

Q2. あなたの腎機能低下のリスクは？ あてはまるものに○をつけてください

背景因子	生活習慣	食習慣
血縁に腎臓病の人がいる	喫煙している(していた)	漬物・すじこなど塩辛い物が好き
糖尿病(病歴が長い・コントロール不良)	過労気味、肉体労働が多い	汁物は毎食とる
高血圧(病歴が長い・コントロール不良)	ほぼ座位で過ごし、運動不足	麺類のスープは全部飲む
脂質異常症(病歴が長い・コントロール不良)	ストレスが多い	鍋物や煮物をよく食べる
高尿酸血症または痛風発作の既往	睡眠障害がある	おかず食い
肥満(肥満度が高い・肥満歴が長い)	鎮痛剤を常用している	加工食品・既製品をよく利用する
尿路結石がある(何度も繰り返す)	サウナ・長風呂をよくする	肉・魚・乳製品などたんぱく質はたっぷり
心筋梗塞や脳卒中の既往がある	水分をあまりとらない	野菜や果物はあまり食べない

図1)我が国の慢性透析患者数の推移



出典 (社)日本透析医学会

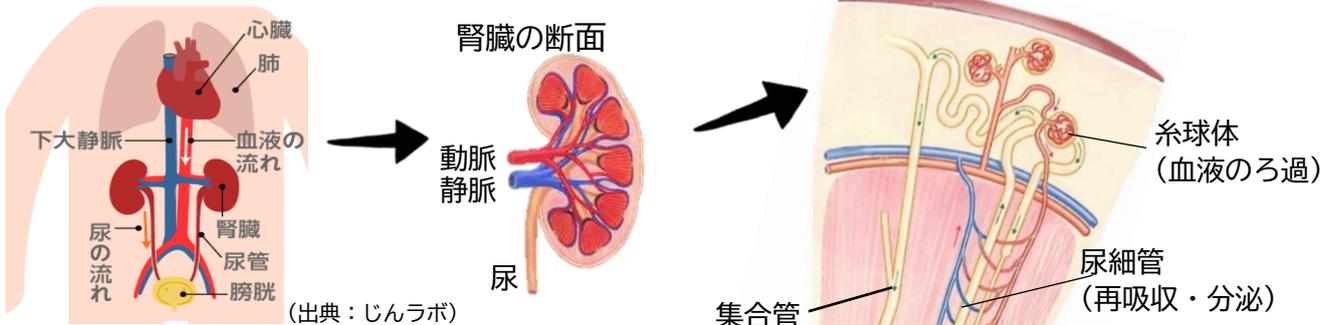
生活習慣を見直し、腎機能低下を予防しましょう

GFR 値が 60 未満の方、尿蛋白が(+)~(+++)の方は、慢性腎臓病(CKD)の可能性がありますが、現在の GFR 値だけでなく、1 年前・数年前に比べて変化がないか確認してみてください。特に Q2.の「背景因子」に該当する方は、腎機能低下のリスクがあります。現在、透析導入の原因疾患の第1位は糖尿病、第2位は高血圧症です。GFR 値が 60 未満の方は、まずはかかりつけ医に相談し、該当する疾患の治療をきちんと行うと同時に、上記の生活習慣や食習慣で当てはまるものがあれば、できるところから見直してみましょう。

詳しくは次のページを👉。

腎臓は血液をきれいにし、体の環境を整えています

私たちは食べ物を食べ、それを分解してエネルギーを取り出すことにより生命を維持しています（代謝）。食べたものは栄養素にまで消化され、血液に取り込まれ（吸収され）全身の細胞に運ばれます。各細胞では、酸素と栄養素を利用して代謝が行われますが、その過程で代謝産物（老廃物・毒素）が産生されます。それらは再び血液に取り込まれて腎臓に運ばれます。その代謝産物を処理（尿として排泄）するのが腎臓の重要な働きです。また、腎臓はさまざまなホルモンを分泌し、全身の環境を調整し維持しているのです。



(出典：じんラボ)

GFR 値とは『糸球体のろ過量』を指します。
腎機能の低下とは、「ネフロンの数が減少し、ろ過能力が低下する」ということです。

(出典：系統看護学講座 解剖生理学/医学書院)

腎臓の基本情報

- 位置：第12胸椎～第3腰椎の間(背中側)
- 大きさ：握りこぶし大で左右に1個ずつ
- 重さ：約120～150g/個
- ネフロン(糸球体+尿細管)：片方の腎臓に100万個

* 腎臓の働きは大きく2つ *

●ネフロンで血液のろ過、再吸収・分泌

老廃物を含んだ血液は糸球体で圧力(糸球体内圧)をかけてろ過されます。ろ過された原尿(約180L/日)は尿細管を流れていく過程で、必要な物質と99%の水が再吸収され、血管からは不要な物質を分泌します。そして体に不要な毒素や老廃物だけを濃縮し、尿として排泄します。腎臓は、絶えず体液(血液)の状態を調整しながら尿をつくらせているのです。

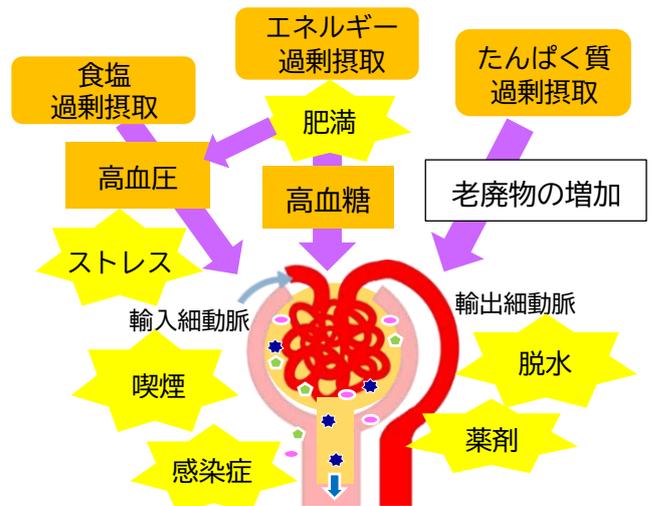
●ホルモンの分泌

腎臓は血圧を調整するホルモン(レニン)や、血液を作るためのホルモン(エリスロポエチン)を分泌しています。腎機能が低下すると血圧のコントロールが困難になったり、食事に関係なく貧血になったりします。また、骨の代謝に関わる重要な働きがあり、腎機能の低下により骨代謝異常が進行します。



腎臓にダメージを与える要因

腎機能低下の要因は、1つ目は原因疾患の影響です。腎疾患(腎炎)、**糖尿病**や**高血圧症(腎硬化症)**などの治療が大切です。また、**肥満**も腎機能に悪影響を及ぼす場合があります。2つ目は、糸球体内圧を上げることです。『**高血圧**』『**高血糖**』『**高たんぱく食**』は輸入細動脈を拡張し糸球体内圧を上昇させ、尿蛋白の原因にもなります。3つ目は喫煙、過労、ストレス、脱水、薬物などの生活習慣です。**ストレス**や**過労**は高血圧を招きます。**喫煙**は動脈硬化の最大の危険因子で、さらに腎血流量を落とします。多量の発汗や飲水不足、食欲不振などによる**脱水**や、鎮痛剤などの**薬物**も腎流量を落とし腎臓にダメージを与える場合があるので注意が必要です。肺炎などの**感染症**にも注意しましょう。



～食事・生活習慣の改善は、大切な治療法です～

一度悪くなった腎臓を元に戻す治療法はいまだありません。腎臓は、食べた栄養の代謝産物を処理する臓器ですから、食事の影響を大きく受けます。できるだけ早い段階で食事を見直し、生活習慣の改善に取り組むことは、とても重要な治療法なのです。



あなたの腎機能に応じた食事の管理が必要です！



慢性腎臓病(CKD)のステージと食事

自覚症状はほとんどありません。しかし、血液検査や尿検査には明らかな異常が…。腎臓専門医に相談を。また GFR 値や尿蛋白の変化を定期的に確認しましょう。

尿毒症症状(食欲不振やだるさなど)やむくみがでてきます。腎代替療法(透析や腎移植)の準備が必要です。

ステージ	食事
G1 正常または亢進 (eGFR ≥ 90)	食べ過ぎ、食塩過剰摂取に注意 適正なエネルギー摂取 (肥満の改善)
G2 正常または軽度低下 (90 > eGFR ≥ 60)	同上
G3a 軽度～中等度低下 (60 > eGFR ≥ 45)	食塩制限1日3～6g たんぱく質の過剰摂取に注意
G3b 中等度～高度低下 (45 > eGFR ≥ 30)	食塩制限1日3～6g 病態に応じた低たんぱく食事療法
G4 高度低下 (30 > eGFR ≥ 15)	食塩制限1日3～6g 病態に応じた低たんぱく食事療法
G5 末期腎不全 (15 > eGFR)	同上

* 『腎臓に負担をかけない食事に！』 することが大事 *

腎臓に負担をかけない食事のポイントは3つです。

- 1つ目は、肥満になるほどの過剰なエネルギー摂取を控えること。
- 2つ目は、高血圧を予防するために食塩を制限すること。
- 3つ目は、各自の腎機能のステージや病態に合わせて、たんぱく質の摂取を制限すること、です。

●注意●

- *たんぱく質を制限する場合は、必要かつ十分なエネルギーを摂取すること。
- *高齢者の場合はフレイル(虚弱)や低栄養のリスクを考え、慎重に行うこと。

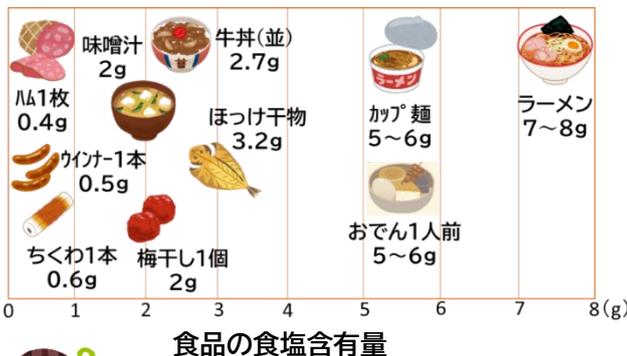
食塩

食塩の過剰摂取は循環血漿量を増やします。それが高血圧の原因となり、糸球体内圧を上昇させ腎臓の血管を傷めます。また、むくみの原因にもなります。

宮城県民:平均 **11.9g!**
(H28 年県民健康・栄養調査)

ステージ G3a 以降の目標:1日 3～6g

(※徐々に減らすことが大事です)



食品の食塩含有量

たんぱく質

たんぱく質の過剰摂取は 糸球体内圧を上昇させます。また、たんぱく質は代謝される過程で毒素(尿素や尿酸など)が作られ、これらは腎臓から排泄されるため腎臓を傷めます。

※ステージ G3a からたんぱく質の摂取量にも注意が必要です。かかりつけ医に相談し、管理栄養士に食事を評価してもらうことをお勧めします。

「低たんぱく食事療法」の適応となれば、「特殊食品」を用いることが有用です。専門医を受診のもと、管理栄養士と継続的に食事を評価しながら行いましょう。



低たんぱく特殊食品(飯・パン・麺など)

<ポイント>

・おかず食の方は、たんぱく質と食塩の過剰摂取につながります。まず、**ボリュームを減らしましょう。**

・汁物や漬物、加工品は食塩摂取が多くなるので**注意が必要です。徐々に減らしていきましょう。**



カリウムは摂っているもの? 悪いもの?

カリウムには、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排泄を促す作用があり、これにより血圧低下作用が認められています。野菜や果物には豊富に含まれるので、不足の方は積極的に取り入れていきましょう。(1日に野菜:350g、果物:200gを目安)。

※ただし、腎臓の悪い方(ステージ G3b以下)は逆に高カリウム血症(不整脈を誘発)のリスクがあるので、カリウムの多い食品や摂取量には注意が必要です。

～カリウムの多い食品～



～病院改修工事のお知らせ～

このたび当院は国が推進する 2025 年地域医療構想に沿い、現状の病床数 80 床を 46 床に削減するべく宮城県と行政手続きの準備を進めております。現時点での計画は下記の通りで、令和 5 年 1 月より順次改修工事にあたり、令和 6 年 3 月末に工事完了の予定です。つきましては工事期間中、騒音及び振動等生じることが予想されますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

永仁会病院 院長 鈴木 祥郎

●病院の主な改修計画

1 階

- ・外来診察室を 1 室増設、発熱外来診察室を新設
- ・患者様に様々な説明を行う面談室を複数新設

2 階

- ・内視鏡室を 1 室増設
- ・内視鏡検査後のリカバリー室を拡張
- ・化学療法室を 1 階から移設し拡張
- ・栄養管理科による調理実習スペースを新設

3 階

- ・入院病床を 3 階病棟の 46 床のみへ削減
- ・トイレ付個室を 3 部屋増設
- ・浴室を 1 室増設



当院でも今年春よりマイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

注) 保険証としてのご利用には、事前にお申込みが必要です。



マイナンバーカードのメリット

- ・より良い医療が可能に！
本人が同意すれば初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる。
- ・自分の健康管理に役立つ！
自分の特定健診情報や薬剤情報を閲覧できる。
- ・オンラインで医療費控除がより簡単に！
- ・手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要に！

①マイナンバーカードをカードリーダーに置く

カードの顔写真を機器で確認します。



②オンラインであなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードの IC チップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

●病院の実績●

2023 年 1 月度	月計	平均
外来患者数	3058	132.9(外来稼働日)
入院患者数	1085	35(1日あたり)
血液透析症例数	1482	57(透析稼働日)
入院平均在院日数		9.4
手術件数(合計)	54	

●編集後記●

梅のつぼみも膨らみ、日差しもだいぶ春めいてまいりました。

今回は腎臓の働きについて紹介しました。腎臓は小さい臓器ですが、もくもくと絶えず働き、体内を調整していることには驚きますね。腎臓について少しでも知っていただき、本号が皆さんの健康管理のお役に立てたら幸いです。

広報部会 名須川