

笑顔あふれる
優しい病院

えがお

秋
2022

令和4年10月1日発行

腎臓を守る

知っておきたい
腎臓病の基礎知識



腎臓のはたらき

腎臓は血液中の老廃物や水分をおしっことして出し、からだの環境を整えてくれるとても大切な臓器です。今回はそんな腎臓のはたらきを学んでいきましょう！



いろいろな役割

腎臓は人が生きていく上でとても重要な役割を果たしています。

よく知られているおしっこをつくる働き以外にも、骨を丈夫に保ったり、血圧を適切にコントロールしたり、赤血球をつくり貧血を防いだりと、実は多くのはたらきをしている臓器なのです。

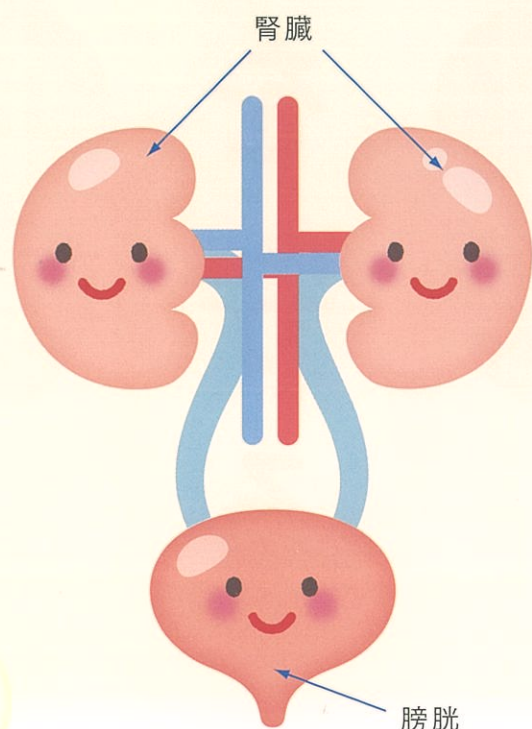
おしっこをつくる
体内の老廃物や毒素の排泄

Na Cl

からだのバランスを整える
血液中の水分や塩分のバランスを一定に保つ

Na Cl

いろんなはたらきがあるんだ～



赤血球の増殖を促す
赤血球をつくるはたらきを助けるホルモンの分泌(貧血を防ぐ)

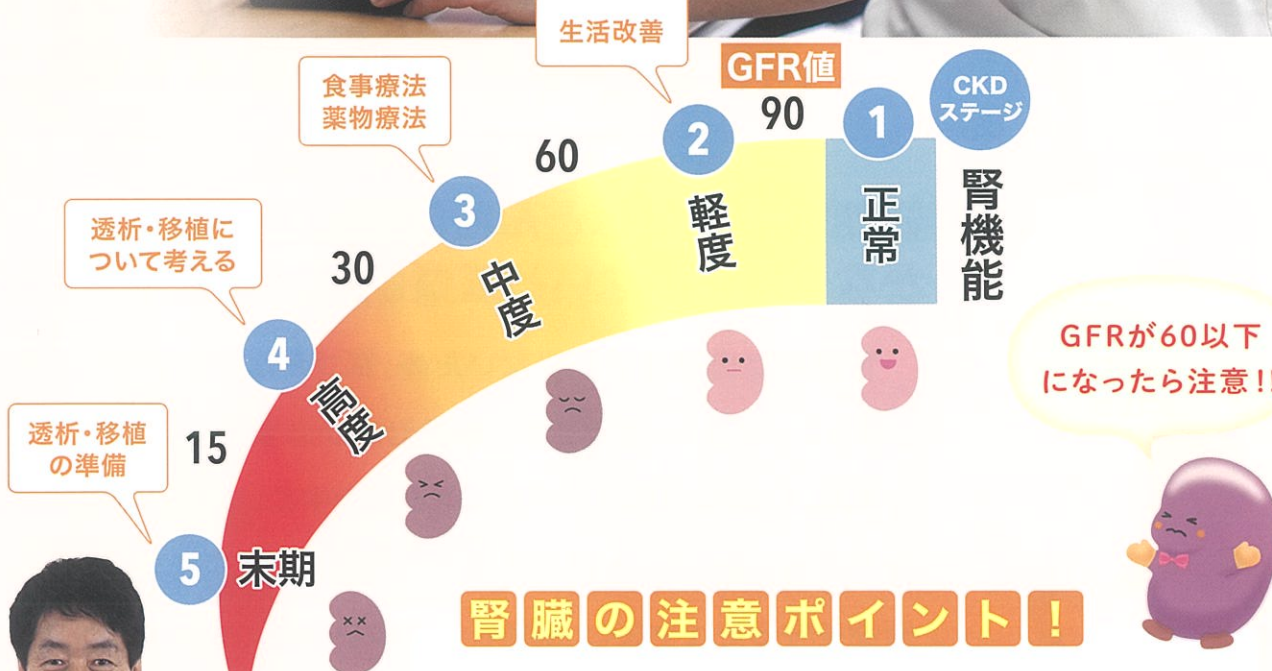
血圧の調整
血圧を適切にコントロールする

骨を丈夫にする
ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする

早期発見、早期治療が決め手。
自分の腎臓の状態を知りましょう。

腎機能は一度低下すると、
自然には回復しません！
生活習慣を改善し、
進行を遅らせることが大切です！

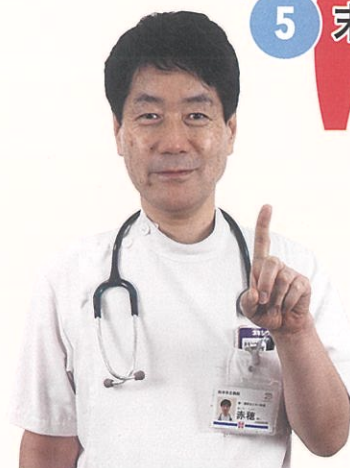
腎臓専門医
赤穂 伸二



腎臓の注意ポイント！

「沈黙の臓器」と言われる腎臓の病気は、気づいた時には透析治療を受けなければならないという場合もあります。

自覚症状がなくても、健康診断などで異常があったら、必ず再検査や専門医を受診しましょう。



慢性腎臓病とは？

たんぱく尿や、腎臓の機能低下等が**3ヶ月以上続く**ことを、**慢性腎臓病(CKD)**と呼びます。

機能が低下すると老廃物や余分な水分を体外にうまく排出できなくなってしまいます。

8人に1人が慢性腎臓病の疑いがあります！

慢性腎臓病の原因はさまざまですが、糖尿病や高血圧といった生活習慣病が原因になることも多く、また、高齢になるほど慢性腎臓病になる確率は高くなります。

そのため、現在日本では、成人の8人に1人が慢性腎臓病であると考えられております。

※一般社団法人 日本腎臓学会
CKD診療ガイド2018



誰でもなる
可能性がある！



CKD

初期の段階はほとんど自覚症状がなく、かなり悪化しないと気づかない病気です！

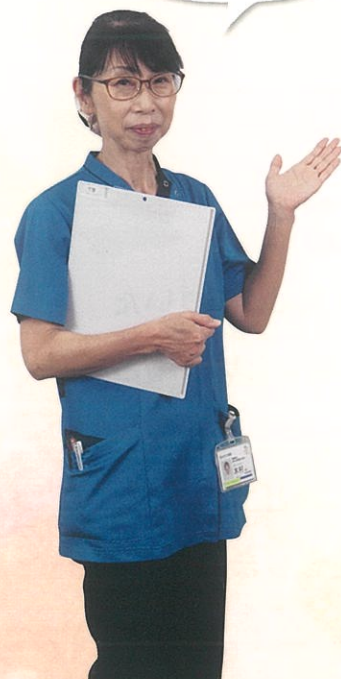
腎臓病は自覚症状が少ないため、気づかないまま症状が進んでしまうことが多く、進行すると透析治療が必要となります。

また、心臓病や脳卒中で亡くなる方の中には、慢性腎臓病に気づかず放っておいたという方も多く、腎臓病の早期発見、早期治療は腎臓を守るだけでなく、心臓病や脳卒中の予防にもつながります。

健診・ドックを定期的に受け、

早い段階で発見し、生活習慣を見直しましょう！

必ず健診を受けましょうね！



生活習慣を見直す時期です。

予防 Point

① 毎日の食事で減塩を心がけましょう。

- ✓規則正しくバランスのとれた、薄味の食生活を心がける
- ✓お酒は飲みすぎない



② 家庭での体調管理、生活習慣の改善が大切です！

- ✓休養・睡眠ををしっかりとる
- ✓健診を定期的を受け、検査結果を確認する
- ✓禁煙をする
- ✓ストレスはためないようにする



大切な腎臓を守るために

医師の指示に従い、前向きに取り組みましょう。

③ 適度な運動は腎臓への血流を良くして、機能の低下を予防してくれます。

- ✓運動習慣をつけましょう



おすすめエクササイズ

楽にできる程度から、ややきついくらいを目安に運動を行いましょう！

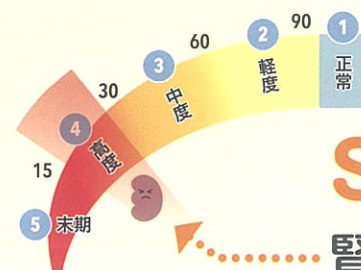
① 筋力トレーニング

立ったまま手軽にできるスクワットやかかと上げ(5~10回以上)

② 有酸素運動

散歩やジョギングなど20分以上できる運動





Stage 4 (高度)

腎臓のはたらきがかなり低下した段階です。

症状がほとんど無いので気がつかない方もいます。

症状が無くても、**定期的な受診で早く発見することが大切**です！

✓ この段階では、腎臓のはたらきを補うための**治療**について考えないといけません。

最近調子が
良くないんだよ～！



大丈夫？
病院に行こうよ！



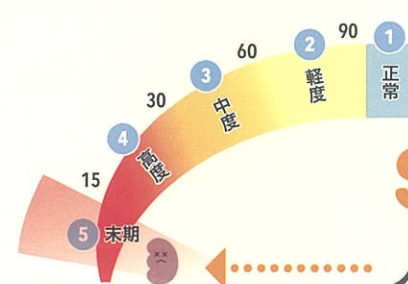
腎不全とは？

慢性腎臓病が進行すると、失った機能を元に戻すことができません。

はたらきが低下して、残っている腎臓の機能だけで体のバランスを保つことができなくなる状態を腎不全といいます。

早めにご相談
ください。

内科医
佐藤 雄一



Stage 5 (末期)

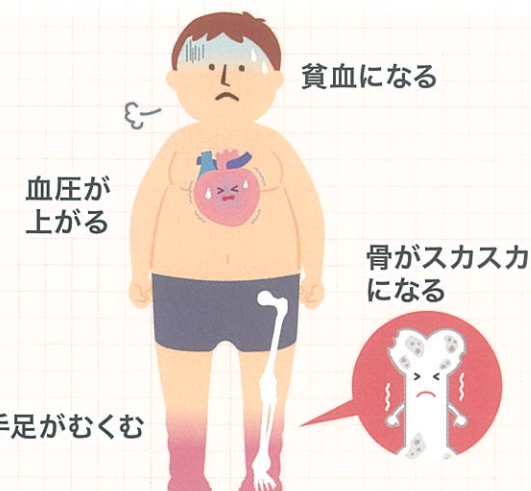
人工透析を始める直前の段階です。

症状

- ✓ 手足のむくみ
- ✓ 貧血
- ✓ 血圧の上昇
- ✓ 骨がもろくなる
- ✓ 疲労感

等が出てきます。

手足がむくむ



末期腎不全の治療方法は

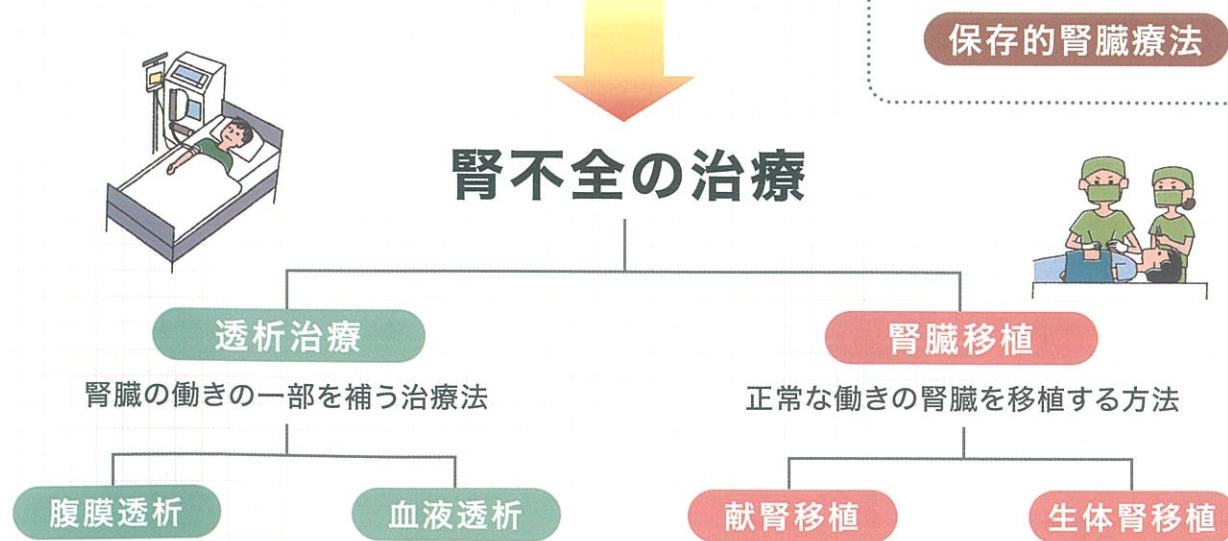
血液透析 **腹膜透析** **腎移植** **保存的腎臓療法** があります。

専門医や腎臓病療養指導士が皆さんの生活や大切な思いをうかがい **治療方法を一緒に考えていきます！**

一緒に
考えましょう！



腎不全の治療



保存的腎臓療法

透析治療

腎臓の働きの一部を補う治療法

腎臓移植

正常な働きの腎臓を移植する方法

腹膜透析

血液透析

献腎移植

生体腎移植

腎臓リハビリテーション指導士が教える!

ムリなく!
気軽に!!

ちょっとした
空き時間に

腎臓リハ体操!!

腎臓の機能が低下すると筋肉量が低下し、体力も低下すると言われています。それには運動が効果的です! 筋力トレーニングを行い、活動量(歩数など)を保ち、運動習慣を持ちましょう!



ここで一例を
紹介します!

スクワット

イスに座るように腰を下げます。その後、ゆっくりと戻します。

是非動画に合わせて
体操をしてみてください!!

無理のない運動習慣を始めよう!

YouTubeにて
腎臓リハ体操公開中!!



Follow me!

緩和ケアチームのコラムやお産の情報を投稿しています!

お知らせ

アプリ「カタログポケット」でえがおを配信しています! 是非ご利用ください!

↓こちらからダウンロードください(無料)



iphone



android

病院祭(健康フェア)は10月22日の予定です!

病院の最新の情報はホームページをご覧ください!

<https://www.mt-hsp.jp>

