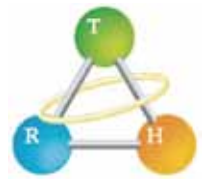


# はあと

## メディカルインフォメーション



ドクターメール

## 慢性腎臓病

腎臓内科部長 橋本 和政



## 第99号

発行日  
2019年8月26日

日本私立学校振興・共済事業団  
東京臨海病院

### 慢性腎臓病とは

慢性腎臓病（CKD）とは、蛋白尿などの腎臓障害や腎機能の低下が3か月以上続いている状態のことをいいます。腎機能の低下とは、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排出する能力があるかを示す糸球体ろ過量（eGFR）という値が一定以上低くなることをいい、eGFRは、筋肉に含まれるたんぱく質の老廃物の血中量（クレアチニン）の値である血清クレアチニン値を基に算出されます。

現在、患者は国内に1330万人（成人の8人に1人）いるとされ、新たな国民病といわれています。

### どうやって診断するの？

基本的には、尿たんぱくの程度とeGFRの値によって右表のように重症度が分類され、CKDの診断を行います。

ただし、糖尿病を患っている場合は、蛋白尿の出現する前やeGFRの値が低下する前に病気が進行するため、早期発見のために、尿中微量アルブミンの検査を実施し、診断を行います。

表 CKDの重症度の分類

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (g/gCr)	正常	微量 アルブミン尿	顕性 アルブミン尿
		30未満	30~299	300以上
高血圧/腎炎/ 多発性囊胞腎/ 移植腎/不明/ その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15 未満	0.15~0.46	0.50以上
GFR区分 (mL/分/ 1.73m)	G1	正常又は高値	≥90	
	G2	正常又は軽度低下	60~89	
	G3a	軽度~中等度低下	45~59	
	G3b	中等度~高度低下	30~44	
	G4	高度低下	15~29	
G5	末期腎不全 (ESKD)	<15		

赤の部分が高重症度の高い状態となります。(KDIGO guideline 2012を日本人用に改変)  
出典：日本腎臓学会：CKD診療ガイド2012、東京医学社・東京、2012

### どんな症状があるの？

初期の段階では、CKDの自覚症状はほとんどありません。夜何度もトイレに起きる、貧血、むくみ、だるさ、食欲不振、息苦しさ、血圧上昇など病気が進行して初めて症状が表れます。

### なにが原因なの？

CKDの主な原因は、糖尿病や高血圧といった生活習慣病と慢性腎炎です。特に糖尿病は透析療法を新たに開始する患者の45%近くを占めます。そのほか、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、加齢、喫煙なども影響を与えます。

### どんな治療があるの？

CKDが進行すると腎不全になり、透析療法が必要になります。また、CKDの患者は脳卒中や心筋梗塞、心不全の合併が多いことがわかっています。CKDの治療により、将来の透析療法を回避できたり、心血管系の合併症の発生を低下させたりすることが期待できます。

CKDの原因が慢性腎炎の場合は、ステロイドホルモン等による治療、糖尿病が原因の場合は、血糖のコントロールによる治療となります。高血圧、脂質異常症、肥満に対する治療や禁煙も重要な対策となります。

症状の進んだG3a期（顕性腎症期）以降は、たんぱく制限、塩分制限、カリウム制限による治療、G4期（腎不全期）以降は、慢性腎臓病がさらに悪化することを防ぐため、貧血、代謝性アシドーシス（血液の酸性化）、高尿酸血症、高リン血症などの合併症の治療を行います。

### 早期発見と予防

健康診断などで定期的に検査することがCKDの早期発見につながります。糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、又は喫煙の習慣がある人は、生活習慣を改めることにより、CKDの予防となります。



当院は  
日本医療機能評価機構による  
「病院機能評価認定病院」です

## 目次：

慢性腎臓病	1
「第18回区民公開講演会」 のお知らせ	2
ジャパン・マンモグラフィセンター を開催します	2
NEW FACE	2
七夕実施報告	3
クールビズ実施中	3
ICT times Vol.37 「手足口病・ヘルパンギーナ」	3
糖尿病教室	3
キャンサーカフェ	3
快食健美	4
編集後記	4

■「第18回 東京臨海病院 区民公開講演会」のお知らせ

江戸川区民の方を対象とした公開講演会を開催いたします。

参加費 無料  
定員 250名  
定員になり次第締め切り



「前立腺がんと膀胱がんについて」

- 第1部 その尿症状 その尿性状 もしかして・・・ 家田 健史 (泌尿器科医長)
- 第2部 当院の外来化学療法について 太田 久美子 (がん化学療法看護認定看護師)
- 第3部 前立腺がんと膀胱がんの最新の放射線治療について 廣渡 寿子 (放射線科医師)

- 日時 2019年10月19日(土) 13:15～15:50 (12:50 受付開始)
- 場所 タワーホール船堀 (小ホール)

★ご参加には、事前申込が必要です。

- ①氏名 ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤電話番号 を明記のうえ、下記のいずれかでお申し込みください。
- 院内に設置してある「受付BOX」へ投函
- FAX送信 FAX番号：03-5605-7586(企画経営課宛)
- メール送信 メールアドレス / kouenkai@tokyorinkai.jp

【お問い合わせ】  
東京臨海病院 事務部 企画経営課 TEL:03-5605-8811(代)  
(受付時間：土日・祝日を除く平日9:00～17:00)

ジャパン・マンモグラフィセンター (JMSプログラム) を開催します！

2019年10月20日の日曜日に、乳がん検査を行います。  
ふだん子育て、介護、仕事などで、平日忙しい女性のために、年に1度日曜日に、乳がん検査を実施する事に致しました。今年はエコー(超音波検査)も行います。(検査の結果は、後日郵送になります。)  
結果で再検査が必要な場合は、当院乳腺外科にて女性医師が診察致します。  
また、当日の検査及び再検査も当院女性技師が担当致しますので、お気軽に受診してください。

- 検査のお申し込み・お問い合わせは、  
東京臨海病院 健康医学センター  
TEL. 03(5605)8822(直通) /月～金曜日 午前9時～午後4時30分



♥「ジャパン・マンモグラフィセンター」とは？

NPO法人 J.POSH が、2009年より乳がん啓発強化月間である10月の第3日曜日を「ジャパン・マンモグラフィセンター (JMSプログラム)」として、全国どこでもマンモグラフィ検査が受診できる環境作りのために取り組んでいる活動です。  
子育て、介護、仕事などで多忙な平日を過ごす女性のために、日本乳がんピンクリボン運動 (NPO 法人 J.POSH) が全国の医療機関や自治体に呼びかけて始めた取り組みで、昨年も10月21日(日)に実施され JMS プログラムに賛同する416医療機関にて7,541名の方が受診されました。

NEW FACE

2019年7月以降に着任した医師を紹介します。

<p>■整形外科</p> <p>五味 基央 ごみ もとし</p> 	<p>■産婦人科</p> <p>松田 繁 まつだ しげる</p> 	<p>■耳鼻咽喉科</p> <p>麻植 章弘 おうえ あきひろ</p> 
<p>■腎臓内科</p> <p>杉野 健太 すぎの けんた</p> 	<p>■整形外科</p> <p>上原 弘久 うえはら ひろひさ</p> 	<p>■皮膚科</p> <p>松田 真佑香 まつだ まゆか</p> 

【9・10・11月の土曜診療日】 9月14・28日、10月12・26日、11月9日  
■受付時間■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。  
※11月23日は、祝日ため休診です。



# 七夕

皆様の願いが  
叶いますように...

6月17日～7月7日まで、病院1階にて七夕を実施しました。今年もたくさんの短冊が飾られました。ご自分やご家族への願い等、皆様の願いがこもった短冊は、「神田明神」で祈願しお焚き上げをお願いしました。

6/1～10/31

# クールビズ実施中



期間中、ノーネクタイ等による対応とさせていただきます。また、昨年に引き続き電力の削減を実施しており、院内の冷房温度を高めに設定しております。

ご来院の皆さまの、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

## ICT times Vol.37

# 手足口病・ヘルパンギーナ

毎年夏になると『手足口病』や『ヘルパンギーナ』が流行します。これらは、エンテロウイルス属のウイルスによる感染症で、乳幼児を中心に流行します。

### ■手足口病

口の中、手のひら、足などに2～3mmの水疱性の発疹が出現します。発熱やのどの痛みを伴うこともあります。学童や大人でもかかることはあります。稀に髄膜炎や脳炎などを合併することがあります。

### ■ヘルパンギーナ

突然の発熱に続いてのどの痛みが出現し、のどの奥には1～2mm水疱がみられます。稀に、髄膜炎や心筋炎などを合併することがあります。

### ■治療

ウイルスに対する特別な治療はありません。発熱やのどの痛みで食事がすすまない時は、水分補給を心がけましょう。脱水症状がある場合には、点滴で水分補給が必要になる場合もあります。

### ■感染経路と予防

咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。症状改善後も、患者さんの便には約2～4週間ほどウイルスが含まれており、トイレ使用時やおむつ交換の際には注意が必要です。トイレやおむつ交換の後、食事の前には手を洗いましょう。また、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等で覆うよう心がけましょう。



## 「糖尿病教室」のお知らせ

月2回程度、糖尿病教室を開催しております。糖尿病に興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。

- 時間 13:00～14:00 (12:40開場)
- 場所 大会議室
- 参加費 無料 ■申込み 不要

※当日は直接会場までお越しください。

日時	テーマ	担当
9/2 (月)	糖尿病の食事 基礎編 ～バランスよく食べよう～	管理栄養士
9/19 (木)	糖尿病の防災対策	管理栄養士 糖尿病看護認定看護師
10/3 (木)	糖尿病の薬について 低血糖について	薬剤師 糖尿病看護認定看護師
10/21 (月)	糖尿病の運動 ～血糖値を下げる運動を知ろう～	理学療法士 糖尿病看護認定看護師

★【糖尿病スタンプラリー】を開催しています。全テーマ参加者には、健康お役立ちグッズを贈呈しますので、ぜひご参加ください！

## 「キャンサーカフェ」にお立ち寄りください

キャンサーカフェでは、がん患者さんやそのご家族の交流の場やミニ講座に加えて、個別相談もお受けしています。薬のことや食事や栄養のこと、仕事や生活全般のことについて、ご心配なことやおわかりにならないことなど、遠慮なくお尋ねください。

- 時間 14:00～15:00 <ミニ講座 / 14:15頃予定 (15～30分程度)>
- 場所 第1・2会議室

参加費 無料  
出入り 自由  
当日 参加可



お問い合わせ/がん相談支援センター  
1階「売店」前です

日時	ミニ講座の内容・担当者
9/27 (金)	最近の禁煙をとりまく状況 呼吸器内科部長 山口朋禎
10/25 (金)	秋から冬にかけて気をつけたい食事の話 管理栄養士 青木淳子



# 快食健美

## 梨（なし）



なしが店頭に並び始めると、夏も終わりにさしかかってきたかなと季節を感じます。なしと言えば、日本で一般的なものは「日本なし」です。果皮が茶褐色で甘味が強い赤なし系と、果皮が緑がかった水気が多い青なし系に分かれます。赤なし系の代表は、長十郎、幸水、新水、南水、豊水などで、青なし系の代表は二十世紀、新世紀などです。旬の時期は9月～10月です。

- **特徴** . . . . . なしには石細胞という、ざらざらとした独特の食感があります。難消化性の食物繊維をたくさん含むのが特徴で、消化されにくく腸に働きかけるため、便秘の予防や改善に役立ちます。成熟するにつれて、繊維質は減少します。水分は90%と多く、利尿作用があります。またカリウムを多く含む特徴もあります。
- **見分け方・食べ方** . . . . .
  - 皮がざらざらしていて、色むらがなくはりがあって重みがあるものを選び
  - 皮にざらつきがなくなり、なめらかになったら完熟
  - 横に長いものは甘いと言われている
  - 青みがやや残っているくらいが食べごろ
  - 種のまわりは酸味が強いので、芯は大きく取り除く
- **保存方法** . . . . . ビニール袋に入れて冷暗所で保管する。長く保存したい場合は野菜室へ。

なしと言えば、ご紹介した日本なしをイメージされることが多いと思いますが、今回は洋なしと比較してみたいと思います。



洋なしの旬の時期は10～12月と日本なしより遅いです。石細胞が少ないため、ざらざらとした食感せず、とろけるような食感が特徴です。栄養面では食物繊維、水分、カリウムが多いのが日本なしと似ていますが、食物繊維は日本なしの約2倍です。

	1回に食べる目安量	食物繊維 (g)
日本なし	半分 100g (皮・芯含む 125g)	0.9
洋なし	半分 80g (皮・芯含む 90g)	1.5
バナナ	1本 100g (皮含む 170g)	1.1
りんご	半分 100g (皮・芯含む 125g)	1.4

日本人の食品成分表 2015年版（七訂）

### 編集後記

暦の上では秋ですが、まだ暑さ厳しい毎日ですね。さて、来る9月1日は防災の日です。災害は起きないに越したことはないのですが、備えあれば憂いなし。事前に備えるものとしては、食料、水、常用薬…忘れがちなのはトイレ。過去の大きな災害時、最も困ったこととして挙がるのはお手洗いの事だそうです。今年は何をするにも令和元年と言われますので、令和初の防災の日に、身近な方と防災に関わる話を共有したり、ご自宅の防災グッズの見直しをしてみたいかがでしょうか。

**りんかいシャトルのご案内**

◎ 外来診療のない日（休日、第1・3・5土曜日、年末年始等）は運行していません。  
◎ お問い合わせ先 京成バス株式会社 江戸川営業所 TEL.03-3677-5461

東京臨海病院発 → 葛西駅行				葛西駅発 → 東京臨海病院行			
時	平日	第2・4土曜		時	平日	第2・4土曜	
7	45	瑞江駅行	45	瑞江駅行	7	24	24
8				8	47	47	
9	15	瑞江駅行	15	瑞江駅行	9		
10	45	瑞江駅行	45	瑞江駅行	10	17	17
11				11	47	47	
12	10	江戸川スポーツランド行	10	江戸川スポーツランド行	12		
13				13	47		
14	15	瑞江駅行		14			
15	45	瑞江駅行		15	17		
16				16	47		
17	15	瑞江駅行		17			
18	40	江戸川スポーツランド行		18	17		

### 診療実績

2019年6月の当院の実績は以下のとおりです。  
 病床数：400床  
 医師数（2019年6月1日現在）：89名  
 外来延患者数：18,351名  
 入院延患者数：9,684名  
 手術件数：282件