広報委員会キーパーソン会議

2013年10月11日
松山全日空ホテル
第3会場（本館4階ルビールーム）

「長野県のCKD活動
～少しずつ輪を広げていきましょう～」

信州大学医学部附属病院
腎臓内科　　樋口　誠

長野県下各地区の取り組み

長野県慢性腎臓病
対策協議会

信州大学医学部
附属病院
腎臓病教室

長野県腎不全看護
連絡会

CKD市民フォーラム
in 伊那

佐久総合病院
病院祭

健和会病院
腎臓病教室

http://www.mapion.co.jp/map/admi20.html

本日の内容

１　長野県慢性腎臓病対策協議会の活動

①世界腎臓デーキャンペーン（2011年～）

②CKD啓発市民公開講座など(2012年～）

③CKD啓発講演会（医療従事者）(2011年～）

④松本市健康フェスティバル参加(2012年～）

⑤保健師・看護師・薬剤師への教育講演

（2010年～）

２　各地域での活動

①信大医学部附属病院腎臓病教室（2000年～）

②CKD市民フォーラムin伊那（2009年～）

③南信地区（健和会病院）（2008年～）

④東信地区（佐久総合病院）(2012年～）

長野県慢性腎臓病対策協議会発足につきまして

信州大学医学部附属病院
血液浄化療法部・腎臓内科
樋口　誠

師走の候、皆さまにおかれましては益々ご健勝のことと存じます。
さて標記の長野県慢性腎臓病対策協議会につきまして、全国的には日本慢性腎臓病対策協議会(J-CKDI)が発足後、各県で慢性腎臓病(CKD)を社会に広く啓発する活動をあらゆる関連組織と協力しながら展開している現状がございます。そこで長野県においても長野県慢性腎臓病対策協議会を立ち上げ、県内での慢性腎臓病(CKD)とその合併症の克服のために、関連するあらゆる組織(市民団体、行政、市民、患者さま等)と協力しながら、啓発活動を展開する必要に迫られております。書面での御案内で失礼かと存じますが、長野県慢性腎臓病対策協議会について引き続き御支援を賜りたく、何卒宜しくお願い申し上げます。

平成21年12月吉日

長野県慢性腎臓病対策協議会
発起人　国立長野病院　院長　森　哲夫
北信総合病院　副院長　洞　和彦
諏訪赤十字病院　腎臓内科部長　笠原　寛
信州大学医学部附属病院
血液浄化療法部・腎臓内科
准教授　樋口　誠

3月第2木曜日は世界腎臓デー（WKD）

World Kidney Day
10 March 2011

2011年3月10日（木）

WKDキャンペーン

市民啓発活動

松本駅前お城口

松本の

カラオケ
カラオケ
アコム 4F
眼 科
まつもと眼科クリニック
24 OPEN
McDonald's

慢性腎臓病 理解求める

松本 専門医らが街頭啓発

たんぱく尿など腎障害や腎機能の低下が継続する疾患「慢性腎臓病（CKD）」の啓発活動が、「世界腎臓デー」の日、松本市のJR松本駅前で行われた。専門医などでつくる県慢性腎臓対策協議会が県内で初めて実施し、医師やボランティア11人が啓発パンレットなどを駅利用者に配り、「新たな国民病」とも呼ばれる疾患への理解を呼び掛けた。

医師らは「CKDは20歳以上の国民の約130万人が罹患（りかん）しているとされます。検査や血液検査で診断

慢性腎臓病の早期発見・早期治療を呼び掛けた（JR松本駅前）

慢性腎臓病 早期発見・治療を

信大病院の医師ら啓発活動

松本

「世界腎臓デー」の10日、県内の医師らでつくる県慢性腎臓病対策協議会（事務局・松本市）は、松本駅前で慢性腎臓病の早期発見・治療を呼び掛ける啓発活動をした＝写真。日本の成人の8人に1人はかかっているとされる慢性腎臓病を知ってもらおうと、十数人がパンフレットを配った。

慢性腎臓病は、自覚症状がないまま腎臓の働きが低下、心筋梗塞や脳卒中になる危険性が高まり、悪化すると人工透析や腎臓移植が必要になる。初期に見つかれば薬物療法や食事療法が可能だが、悪化した場合は進行を遅くする治療はできても、止めることはできないという。

パンフレットを受け取った松本市内の女性(68)は「健康には気を使っているが、腎臓の病気はあまり知らない。家で読みます」。街頭に立った信大病院腎臓内科科長の樋口誠医師は「自覚症状がなくても一度は検査を受け、自分の腎臓に異常はないか確認してほしい」と話していた。

同協議会は昨年12月に設立。国際腎臓学会などが3月の第2木曜と定めている世界腎臓デーに合わせた啓発活動は県内では初めてという。

信濃毎日新聞
2011年3月11日
朝刊

中日新聞　2011年3月11日　朝刊

早期発見と治療啓発

専門医ら　松本駅前　世界腎臓デーに合わせ

腎臓疾患の早期発見と治療の重要性を啓発する「世界腎臓デー」の十日、県慢性腎臓病（CKD）対策協議会が、松本市のJR松本駅前でチラシを配るなどしてキャンペーンに取り組んだ。

腎臓病の専門医や啓発キャラクター「そらまめ君」が参加。協議会代表の樋口誠・信州大付属病院腎臓内科長は「CKDは新たな国民病。検尿や血液検査で症状は発見できるので、関心を持ってほしい」と呼び掛けた。

CKDは腎機能低下から腎不全までの症状全般をいう。樋口代表によると、全国で成人の八人に一人に当たる約千三百三十万人が、いずれかの段階のCKDにかかっている可能性がある。

腎不全になると人工透析や腎移植しか治療法がない上、心筋梗塞などを併発しやすいため、早期治療が重要。初期段階では塩分を控えるなど生活改善で対応が可能という。

（安藤孝憲）

「世界腎臓デー」に合わせて腎臓病予防の啓発をする医師ら＝松本市のJR松本駅前で

早期発見と治療を

松本駅前でCKDの啓発

世界腎臓デー（3月の第2週木曜日）に合わせ、県慢性腎臓病対策協議会（代表・樋口誠信大病院腎臓内科科長）は10日、松本駅前で慢性腎臓病（CKD）の啓発キャンペーンを行った。同協議会は昨年12月に発足、CKDの啓発イベントは県内初。樋口科長をはじめ信大病院腎臓内科の医師が街頭に立ち、CKDの早期発見と治療を呼び掛けた。

街頭でCKD啓発のチラシなどを配布した

同協議会によると、蛋白尿が出ても放置するケースが多く、糖尿病や高血圧から腎機能の低下を引き起こすことが十分知られていない。症状が出てCKDだと分かったとしても、その時点からの治療は困難だという。また、国内の人工透析患者は毎年1万人のペースで増加しており、予備軍も相当数いるとされる。

こうした実態を知ってもらうため、街頭でPR。腎臓キャラクターの"そらまめ君"も登場し、CKD啓発のチラシやパンフレットを配った。

樋口科長は「悪化してしまうと治療は難しい。いかに早期に発見できるかが重要で、健康診断を受けてほしい」と話した。

医療タイムス
平成22年3月20日版

2012年3月8日(木)17時～

世界腎臓デー　キャンペーン
『あなたの腎臓大丈夫？』

キャンペーン場所
JR松本駅構内アルプス口通路

主催：長野県慢性腎臓病対策協議会
後援：NPO法人腎臓サポート協会
　　日本慢性腎臓病対策協議会

2012年3月8日(木)17時～
世界腎臓デー キャンペーン
あなたの腎臓大丈夫？
キャンペーン場所
JR松本駅構内アルプスの通路

腎臓を大切に
腎臓を大切に
腎臓を大切に
腎臓を大切に
腎臓を大切に
腎臓を大切に

2013年3月14日(木)17時～

世界腎臓デー　キャンペーン
『あなたの腎臓大丈夫？』

キャンペーン場所

JR松本駅構内アルプス口通路

主催：長野県慢性腎臓病対策協議会
後援：NPO法人腎臓サポート協会
日本慢性腎臓病対策協議会

Tourist Information
観光案内所は
おしらせ
野菜を大切に

ひゅうプラザ
Travel Service Center
ひゅうプラザ
Travel Service Center
SAGAMI
のぞき窓
大人用

3月14日「世界腎臓デー」
Kidney Attack
医師相談コーナー
腎臓を大切に
たいしょうぶ？
J-CKDI

3月
第2木曜日は
World Kidney Day
成人の8人に1人はCKD（慢性腎臓病）
毎年健診を受けて尿検査をしましょう！腎機能を確認しましょう！
長野県
所得税
消費税
贈与税
地方消費税
確定申告会場はビッグハット隣
若里市民文化ホールです
長野
税務署

一般の方対象の
はじめての
市民公開講座
（約80人参加）

医療相談
（今回で2回目）後に
尿検査キットの配布
（約20人）

『光をつけよう慢性腎臓病（CKD）』
講者の経歴

FOREVER LO
MICKEYCMINNI

医療相談コーナー

PR

慢性腎臓病（CKD）
早期発見・治療のために

尿検査のススメ

出演
横口　敏氏（信州大学医学部附属病院 腎臓内科・高血圧内科／市立大町病院 診療部長）
杉山　俊氏（一般社団法人 松本市医師会理事／杉山内科医院 院長）
小林良清氏（長野県松本保健所長兼松本市保健所長）

CKDは「新たな国民病」

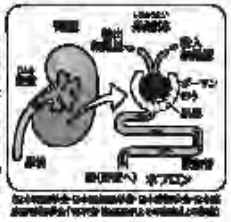
血液検査より、まず尿検査

生活習慣や持病に要注意

横口　敏氏

杉山　俊氏

小林　良清氏



CKDの病期（ステージ）分類

	推算GFR(ml)	症状	検査所見	必要な治療
ステージ1	90%以上	ほとんど無し	タンパク尿・血尿 高血圧	生活習慣改善
ステージ2	60～90%			一般的な腎保護療法
ステージ3	30～60%	なし	上記＋ クレアチニン上昇	腎機能悪化防止のフォローと合併症対策の治療
ステージ4	15～30%	上記＋ 疲れやすい	上記＋貧血 カルシウム低下	治療・食事による腎機能悪化防止と合併症対策の治療
ステージ5	15%未満 透析不可能	上記＋むくみ 尿量減少・下 息苦しさ	上記＋ かゆみ／リン上昇 アシドーシス・心不全	腎機能の保護 10%以下で腎機能代替療法（透析・腎移植）を行う

信濃毎日新聞　2012年9月2日（日）　朝刊

入場無料 ※聴講券が必要です | **慢性腎臓病対策 市民公開講座**

尿検査のススメ

腎臓病から あなたを守る

尿検査でわかること知っていますか

2012年12月16日(日) 開場12:30 **13:00〜16:00**

キッセイ文化ホール 1F 中ホール 松本市水汲69-2 ※会場駐車場には限りがございます。公共交通機関等をご利用の上ご来場ください。

主催:信濃毎日新聞社　後援:日本慢性腎臓病対策協議会、長野県慢性腎臓病対策協議会、長野県、長野県医師会、松本市医師会　協賛:大日本住友製薬株式会社

当日、尿検査キットを無料配布します!
※聴講券をお持ちの方優先

Ⅰ 講演 座長・**樋口 誠**氏（信州大学医学部附属病院 血液浄化療法部副部長・准教授／腎臓内科科長・診療教授）

「新たな国民病・慢性腎臓病（CKD）」
横野 博史氏（岡山大学大学院医歯薬学総合研究科腎・免疫・内分泌代謝内科学教授）

Ⅱ パネルディスカッション Q&A ～事前にお寄せいただいた質問にお答えします～

パネリスト
横野 博史氏、**樋口 誠**氏、**杉山 敦**氏（一般社団法人 松本市医師会副会長／杉山外科医院 院長）
小林 良清氏（長野県健康福祉部健康長寿課長）、**川上さやか**氏（豊丘村役場 住民課 保健衛生係 保健師）
コーディネーター・飯島 裕一（信濃毎日新聞社編集委員）

※事前に申し込まれた方を優先してご案内します

医療相談コーナー 15:00〜 3F・国際会議室　信大医学部の医師や薬剤師、松本地域の医師が相談に応じます

参加ご希望の方は、はがき、ファクスまたはEメールで、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加人数・医療相談コーナーへの希望の有無を明記し、下記までお申し込みください。なお講師への質問がありましたら要旨をお書き添えください。先着順に聴講券を送ります。

〔個人情報の取り扱いについて〕申込者の情報は、聴講券の発行・発送、当日参加者確認など運営に必要な事務のために利用します。また「講師への質問」は当日Q&Aの中で、ご紹介することがありますが、個人が特定されないよう配慮いたします。

応募先 〒399-8711 松本市宮田2-10 信濃毎日新聞松本本社広告部「尿検査のススメ」係
■FAX.0263-26-8730　■Eメール：m-kokoku@shinmai.co.jp
問／TEL.0263-25-2153(代)

慢性腎臓病対策 市民公開講座
尿検査のススメ
腎臓病から
あなたを守る
尿
開場12:30
入場無料
13:00〜16:00
検査でわかること
知っていますか
当日、医療相談コーナーにて相談を受けられた方に尿検査キットを無料配布いたします。
※聴講券をお持ちの方優先
I 講演 座長・樋口 誠氏
「新たな国民病・慢性腎臓病（CKD）」
横野 博史氏
II パネルディスカッション Q&A
横野 博史氏、樋口 誠氏、杉山 敦氏
小林 良清氏、川上さやか氏
主催:信濃毎日新聞社
後援:日本慢性腎臓病対策協議会 長野県慢性腎臓病対策協議会
長野県 長野県医師会 松本市医師会
協賛:大日本住友製薬株式会社

「新たな国民病・慢性腎臓病（CKD）」
尿検査のススメ
ライデン大学 歴代の学者

尿検査のススメ

PR

慢性腎臓病対策 市民公開講座 尿検査のススメ

腎臓病からあなたを守る！

慢性腎臓病（CKD chronic kidney disease）という新しい病気の概念をご存じですか。透析や腎臓移植が必要になりかねない腎不全の予備群であり、心筋梗塞や脳卒中などの重い疾患も起こしやすくなります。初期は自覚症状がほとんどなく潜在患者が非常に多い一方、早期発見・治療が必要なCKD。尿検査による早期発見を呼びかけようと、信濃毎日新聞社はこのほど市民公開講座「尿検査のススメ～腎臓病からあなたを守る」を松本市で開きました。約280人が参加し、基調講演とパネルディスカッションで「新たな国民病」と呼ばれるCKDについて理解を深めました。会場内には専門医と薬剤師による医療相談コーナーも設けられ、相談者は熱心に質問していました。要旨を報告します。

開会のあいさつ

【ひぐち・まこと】1960年上田市生まれ。86年新潟大学医学部卒、医学博士。専門は腎臓病一般、透析療法、腎移植、[illegible]

慢性腎臓病（CKD）は、日本で約1330万人いると推定される新たな国民病です。本日はそのCKDについて、専門医やかかりつけ医、行政、保健師の目線からわかりやすくお伝えします。皆さまの健康増進にお役に立てれば幸いです。

信州大学医学部附属病院 [illegible]
[illegible]
樋口 誠氏

基調講演　新たな国民病・慢性腎臓病（CKD）

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科長 [illegible]
槇野 博史氏

【まきの・ひろふみ】岡山大学大学院医歯薬学総合研究科長・教授、同大学病院長、同大学理事、医学博士。岡山県生まれ。1975年岡山大学医学部卒。専門は腎臓病の進展・進展のメカニズムの解明と治療。米国ノースウエスタン大学医学部（病理）客員教授、日本腎臓学会理事長などを歴任。

◆尿検査でわかる腎臓の状態

慢性腎臓病（CKD）とは、「タンパク尿が出るなど腎臓の障害があるか、腎臓の機能が60％を切っている」そのいずれかまたは両方が3カ月以上持続した状態をいいます。かなり状態が悪くなるまで自覚症状がほとんどありません。慢性腎臓病を放置すると、末期腎不全になって透析や腎移植を受けなければならなくなります。しかし尿検査でタンパク尿を早く見つけて治療すれば、透析になることを防ぐことができます。尿検査は早期発見・早期治療につながる簡便な検査です。一方、腎機能は血液検査のクレアチニン値から計算することができます。

われわれの祖先はもともと海にすんでいたのが陸に上がり、水と塩分を蓄えるシステムとして腎臓が発達しました。また血圧を調節するのも腎臓の働きです。高血圧、脂質異常症などがあると慢性腎臓病になりやすく、腎臓が悪くなると動脈硬化が進むので心筋梗塞や脳卒中など命に関わる心血管疾患を起こしやすくなります。

日本透析医学会の統計によれば、わが国の透析患者はおよそ30万人。透析となった原因は多い順に糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、高血圧、動脈硬化による腎硬化症、[illegible]

今、わが国では1330万人が慢性腎臓病とみられ、成人の8人に1人ということになります。

CKDになりやすいのは、糖尿病・高血圧といった生活習慣病やメタボの人、喫煙者、高齢者、過去に心臓病や腎臓病になった人などです。したがって、予防は生活習慣病の治療、生活改善（禁煙、減量、適度な運動など）ということになります。

◆糖尿病の人は特に注意

糖尿病の方が増えており、透析を導入する人の45％が糖尿病からくる腎症です。糖尿病は血管に障害を起こしますが、腎臓の糸球体という毛細血管のかたまりにも障害を引き起こし糖尿病性腎症になります。最初はアルブミン尿が出て、そのうちにタンパク尿が出てきます。そのころから急に坂道を転げ落ちるように腎機能が下がり、あっという間に透析が必要になります。早いうちに尿検査でアルブミン尿を見つけることが大切です。

治療は血糖と血圧のコントロールが主体です。血糖値の指標となるヘモグロビンA1c（HbA1c）を6.9％（NGSP値）未満に抑えます。血圧は130／80以下が目標。腎機能が下がってくると、1日の塩分3g以上6g未満、タンパク質やカリウムの制限など厳しい食事制限が必要になり[illegible]

パネルディスカッション

定期的な健康診断と生活改善で腎臓を守ろう

パネリスト
岡山大学大学院医歯薬学総合研究科長 槇野 博史氏
[illegible] 樋口 誠氏
[illegible] 杉山 敦氏
[illegible] 小林 良清氏
[illegible] 川上さやか氏
■コーディネーター 信濃毎日新聞社編集委員 飯島 裕一

◆定期的に尿検査を

飯島 健診でタンパク尿が検出された場合、まずかかりつけ医を受診すればいいのでしょうか。

槇野 そうです。というのは、尿検査の結果は、尿の採り方やそのときの体の状態によってかなり変動するからです。激しい運動をした後や、汗をかいたために尿が濃縮されたり、ビールを飲んで尿が薄くなることもあります。まずはかかりつけ医で再検査を行い、タンパク尿や血尿があるか、血清クレアチニン検査で腎機能がどんな状態か、それらを見極めてから必要に応じて専門医を紹介してもらいます。

飯島 診療科は何科がよいのですか。

樋口 腎臓内科を受診してください。腎臓というと泌尿器科のイメージがありますが、泌尿器科は外科の一分野で、腎臓、尿管、膀胱などの尿の通り道の病気を診療しています。

飯島 慢性腎臓病は、糖尿病・[illegible]などの病気が背景にあるということですが、こうした病気を抱えている人の定期的な検査についてお願いします。

【すぎやま・あつし】1954年生まれ、松本市出身。東京医科大学卒、医学博士。専門は消化器外科、ヒロリ菌感染症、[illegible]

杉山 糖尿病の方は微量アルブミン尿の検査を必ず1回は受けてください。結果が陰性なら[illegible]、陽性でも年に1回、できれば[illegible]に1回は検査を受けてほしいです。高血圧や脂質異常症で通院している方は、[illegible]

樋口 慢性腎臓病から[illegible]

【こばやし・よしきよ】1958年[illegible]生まれ。東京大学理学部[illegible]、北海道大学医学部卒。医師。専門は公衆衛生行政。長野県社会部健康長寿課長などを歴任。

[illegible]糖尿病を発症して6～7年で微量アルブミン尿が出てきて、15～17年後にはタンパク尿、さらに5～7年で透析という長い経過約20年をたどります。腎機能は15年目ぐらいまで正常ですので、早期に発見して治療すればアルブミン尿も消え、腎機能を保つことが可能です。

◆日ごろから塩分控えめに

飯島 川上さん、日々健康管理の現場にいる保健師として、アドバイスをお願いします。

川上 糖尿病・高血圧などの生活習慣病を予防・改善することが大切です。おなかの周りに脂肪が蓄積した内臓肥満は、生活習慣病の原因になるので、適切な体重を維持しましょう。食事については、塩分やカロリー[illegible]

小林 飲酒ある程度であれば、CKDや心臓病もむしろ危険因子が下がると言われています。適度な飲酒とはビールなら中瓶1本（500ml）、日本酒なら1合[illegible]。もともと飲まない人が飲む必要はありません。

【かわかみ・さやか】[illegible]

また、長野県民の塩分の平均摂取量は[illegible]であり、[illegible]目標値は[illegible]。CKDの塩分制限は[illegible]で、腎臓にやさしい塩分の目安になります。日ごろから薄味に慣れていただきたいと思います。

◆排尿を我慢しない

飯島 CKDと診断された場合、生活上、どんなことに気を付ければよいですか。

樋口 腎臓の状態によって違いますが、[illegible]

飯島 [illegible]

健康寿命延伸都市・松本

笑顔と健康 深まる絆

健康相談コーナー
体力測定で
自分の体の事を
知ろう!

スタンプラリーで
豪華景品を
当てよう!

健康とスポーツのフェスティバル2012

9月30日(日) 松本市総合体育館
10:00〜15:00
(入場は14:30まで)

入場無料

市民の皆さんがどなたでも気軽に参加いただける健康づくりのためのイベントです。気軽に遊びに来てください。

笑顔と健康 深まる絆
第26回松本市健康フェスティバル

医療・福祉関係者による実演と展示

場所 サブアリーナ・ロビー・第2トレーニング室・屋外

主催:松本市地域包括医療協議会
協賛:松本市健康フェスティバル実行委員会

講演会「慢性腎臓病を知ろう」
10:50〜11:20 信州大学医学部附属病院 植口 誠 氏

ピアノとヴァイオリンによる二重奏
ピアノ:平山百合子 氏 ヴァイオリン:根津雅恵 氏
10:30〜10:50 2日目 13:00〜13:20

スペシャルイベント

健康づくりウォーキング講座
10:00〜12:00 松本大学スポーツ健康学科専任講師 田淵愛子 氏

豪華景品が当たるスタンプラリー開催!

スポーツから生まれる家族の絆
2012松本市ファミリースポーツカーニバル

場所 メインアリーナ

主催:松本市スポーツ推進委員協議会
協賛:ゴールドパック株式会社

体験!

ニュースポーツ!
(スポーツチャンバラ、スカットボール 他)

体力測定!
(専門家による総合判定が受けられます。)

★人気のスタンプラリーで豪華景品を当てよう!

問合せ 松本市保険課 TEL.0263-34-3216　問合せ 松本市教育委員会体育課 TEL.0263-32-1818

健康とスポーツのフェスティバル

第26回松本市健康フェスティバル

出展テーマ

2 階

- 守ろう健康、受けよう健診(検診)
- 体の健康は歯と歯ぐきから!めざそう8020
- 在宅医療支援と薬剤師の役割
- 血管のチェックしてみませんか
- 骨密度と生活習慣
- 気にしてみようあなたの血糖値
- 家族で予防 生活習慣病ミニドックから健康相談まで
- 救える命! 救う命!「あなたにも出来る応急手当」
- 大切な人を守るために
- 健康長寿をのばすために楽しい食事づくり・食物繊維をとりましょう(合同開催)
- 給食でつなぐふるさとの味
- 安心して暮らせる地域づくり〜どんとこい顔知近〜
- 見直そう生活習慣
- 腎臓病医療相談

1 階

- 安全・安心な鍼灸で未病予防!
- 肺がんCT検診、乳がんマンモグラフィ検診
- 自分の身体を知ろう(特定健診)
- 増やそうドナー登録、守ろう人の命
- あなたの意志で救える命があります
- 五感を使って楽しもういろいろなおもちゃで遊ぼう
- おもてなし席(抹茶サービス)

屋外

- 安心安全な地元農産物を食べよう
- 笑って伸ばそう健康寿命

2012松本市ファミリースポーツカーニバル

プログラム紹介

1階メインアリーナ

- スポーツチャンバラ
- スカットボール
- バスケットピンポン
- ふわっとテニス
- ラダーゲッター
- パラシュット
- キッズ広場
- スタンプラリー

自分の体力をチェックしてみませんか。 **体力測定**

身長、体重、体脂肪、握力、肺活量、腹筋前屈、垂直跳・他

※ファミリースポーツカーニバルの会場は 一方通行 です。
上履きを御用意ください。

ウォーキング講座

10月の市民歩こう運動普及強化月間の一環として、健康づくりウォーキング講座を開催します。事前に予約が必要となりますので、お早めにお申し込みください。

- 内容 講師と周辺のウォーキング
- 時間 10:00〜12:00
- 講師 田淵愛子氏(松本大学専任講師)
- 定員 50人(先着)
- 申込・お問合せ 松本市保健計画課(℡34-3227)

検診・健診コーナー(事前申込が必要です)

肺がんCT検診
対象:40歳以上の市民の方100人(3年に1回) 個人負担額 2,000円

乳がん(マンモグラフィ)検診
対象:40歳以上(女性)の市民の方40人(2年に1回) 個人負担額 1,000円

肺がん・乳がん検診申込・お問合せ 松本市健康づくり課 ℡0263-34-3217

特定健康診査
対象:松本市国民健康保険加入者で平成中に30歳・35歳および40歳〜74歳の方30人
個人負担:1,000円 申込・お問合せ:医療法人恵仁会 ℡0263-35-4867

第26回松本市健康フェスティバル
問合せ 松本市保険課 TEL.0263-34-3216

2012松本市ファミリースポーツカーニバル
問合せ 松本市教育委員会体育課 TEL.0263-32-1818

World Kidney Day
J-CKD
CKD
CKD

健康寿命をのばそう Smart Life Project × 健康寿命延伸都市・松本

健康とスポーツのフェスティバル2013

9月29日(日)

松本市総合体育館

10:00～15:00

(入場は14:30まで)

入場無料

めざせ健康 はじめの一歩

健康相談コーナー
体力測定で
自分の体の事を
知ろう!

市民の皆さんがどなたでも気軽に参加いただける健康づくりのためのイベントです。気軽に遊びに来てください。

めざせ健康　はじめの一歩

第27回松本市健康フェスティバル

医療・福祉関係者による実演と展示

場所／サブアリーナ・ロビー・第2トレーニング室・屋外

主催:松本市地域包括医療協議会
主管:松本市健康フェスティバル実行委員会

講演会「一生自分の歯でいるために
歯周病予防と正しいブラッシング法について」
10:50～11:20 松本市歯科医師会 川村 茂樹 氏

「クール・ビア」による男声合唱
1日目 10:30～10:50 2日目 13:00～13:20 指揮 吉野 恵美子 氏

健康づくりウォーキング講座
10:00～12:00 講師 生活アシストセンター松本 健康運動指導士 重野 利彰 氏

チャレンジけんこう○×クイズ
11:30～12:30 正面入口前にて開催!

問い合わせ 松本市保険課 TEL.0263-34-3203

スポーツから生まれる家族の絆

2013松本市 ファミリースポーツカーニバル

場所／メインアリーナ

主催:松本市スポーツ推進委員協議会
協賛:ゴールドパック株式会社

ニュースポーツ!

スポーツチャンバラ、スカットボール
バスケットピンポン、マグダーツ他

体力測定!

専門家による総合判定が受けられます。

上履きをご用意ください。

問い合わせ 松本市教育委員会スポーツ推進課 TEL.0263-32-1818

スタンプラリー開催●豪華景品を当てよう!●

World Kidney Day
あなたの腎臓だいじょうぶ？
J-CKDI
毎年3月第二木曜日は世界腎臓デーです
あなたの腎臓だいじょうぶ？
スタンプ
スタンプ
チャレ
してく

長野県慢性腎臓病対策協議会
講演会＜松本版＞
『CKD対策少しづつはじめましょう』

日時：3月12日(土)18時30分～
場所：ホテルブエナビスタ 3Fグランデ
松本市本庄1-2-1 TEL0263-37-0111

＜開会の辞＞ 松本市医師会長 高島 俊夫 先生
＜司会＞ 松本市医師会理事 杉山 敦 先生

【情報提供】
「CKDにおける血圧管理 最近の情報」第一三共㈱
「CKDにおける貧血管理 最新の話題」中外製薬㈱

【講演Ⅰ】
「特定健診を実施してCKD対策にどうつながるか？」
筑北村住民福祉課 保健師 嶋田 マユミさま
「CKD患者への病状説明は十分ですか？」
相澤病院 腎臓病センター長 小口 智雅先生

【講演 Ⅱ】
「CKD診療に関する最新の話題提供」
信州大学医学部附属病院 腎臓内科
診療教授 樋口 誠先生

共催：長野県慢性腎臓病対策協議会
第一三共㈱・中外製薬㈱
後援：松本市医師会・塩筑医師会
日本慢性腎臓病対策協議会(JCKDI)

講演会終了後 情報交換会を予定しております

第二回
長野県慢性腎臓病対策協議会
講演会＜松本版＞
『CKD対策少しずつはじめましょう』

日時：11月26日(土)18時30分～
場所：美須々会館
松本市美須々 TEL0263-32-1979

＜開会の辞＞ 松本市医師会長 高島 俊夫 先生
＜司会＞ 松本市医師会理事 杉山 敦 先生

【情報提供】
「ミルセラの保存期慢性腎臓病患者への有用性」
中外製薬株式会社

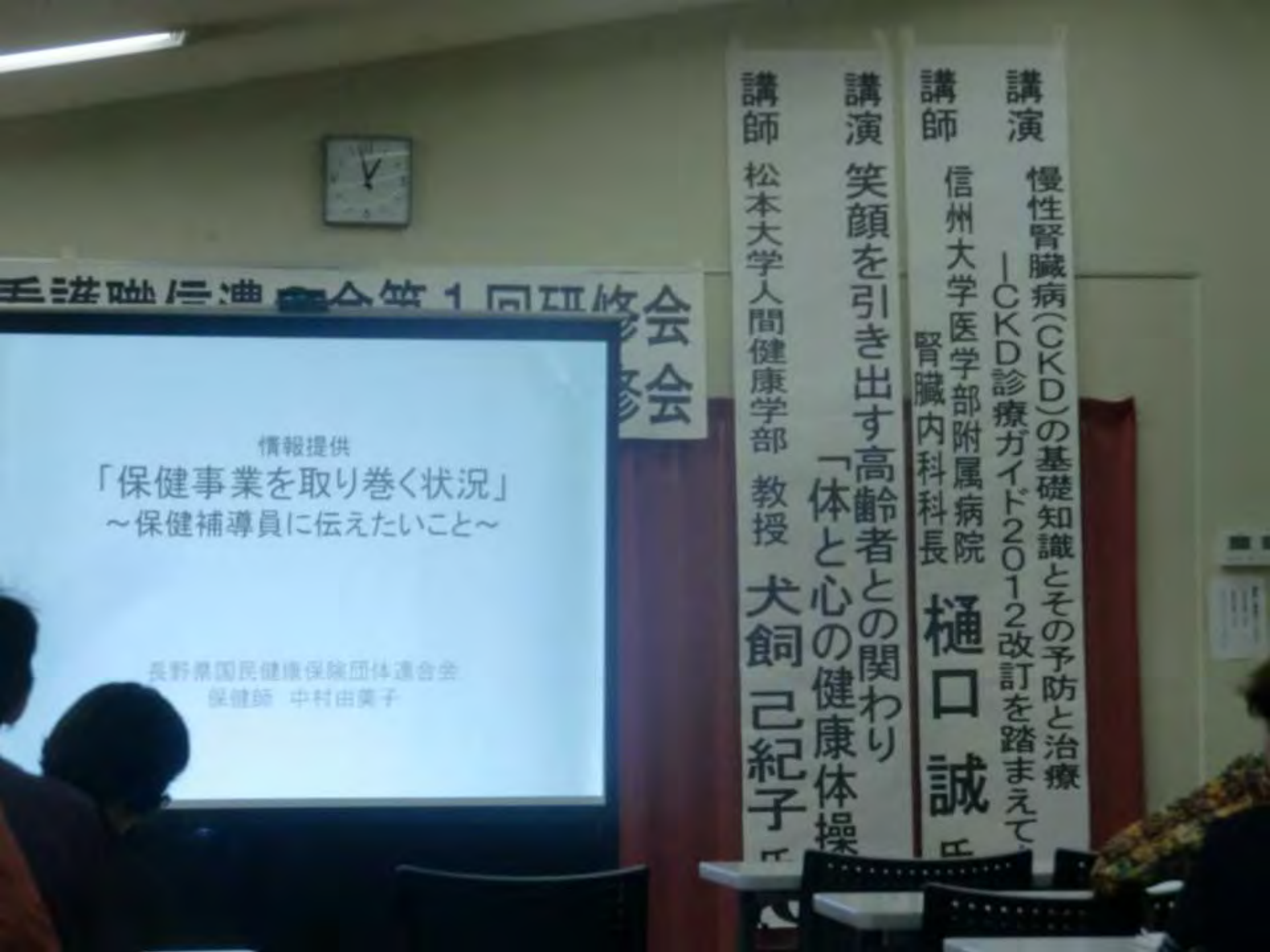
【講演Ⅰ】
「慢性腎臓病院患者さまへの栄養指導」
坂城町保健センター 栄養士 西沢 由美 さま

【講演 Ⅱ】
「CKD診療と病診連携について」
原口内科・腎クリニック
院長 原口 和貴 先生
（山梨県慢性腎臓病対策協議会 代表）

共催：長野県慢性腎臓病対策協議会
中外製薬株式会社
後援：松本市医師会・塩筑医師会
日本慢性腎臓病対策協議会(JCKDI)

講演会終了後 情報交換会を予定しております

「クリニックにおける
CKD外来診療と医療連携」


情報提供
「保健事業を取り巻く状況」
～保健補導員に伝えたいこと～
長野県国民健康保険団体連合会
保健師　中村由美子
講演　慢性腎臓病(CKD)の基礎知識とその予防と治療
―CKD診療ガイド2012改訂を踏まえて
講師　信州大学医学部附属病院
腎臓内科科長　樋口誠
講演　笑顔を引き出す高齢者との関わり
「体と心の健康体操
講師　松本大学人間健康学部　教授　犬飼己紀子

本日の講演内容
1 腎臓の位置・構造・働き
2 腎臓病の分類
3 慢性腎臓病(CKD)について
4 健診でわかる腎臓の働き
かかりつけ医と腎臓専門医への紹介
5 CKDの予防
6 CKDの治療

樋口信大准教授

CKDのパスを運用

松本市内 開業医6人と連携の会

信大病院腎臓内科の樋口誠准教授は、松本市内のかかりつけ医6人と「松本市慢性腎臓病（CKD）医療連携の会」をつくり、昨年9月からCKDの地域連携クリニカルパスを運用している。パスの適応患者は現在10数人だが、かかりつけ医側の評価も高く、近く同院の外来全体に広げる考えだ。

樋口氏によると、同様のパスの運用は各地で始まっている。その背景には、CKD患者が末期腎不全になったり、血圧が高くなったりする前に、心血管疾患が発症したり、それが原因で死亡したりすることがエビデンスとして確立され、早期発見と治療の必要性の認識が広がっていることがある。ただ、軽度を含むCKD患者は数が多く、専門医だけでは対応できないため、パスを活用してかかりつけ医と連携して診療しようと昨年7月に同会を立ち上げた。

パスの適応となるのは、日本腎臓学会の「CKD診療ガイド」に基づき①タンパク尿と血尿がともに陽性②eGFR50ml／min／1・73平方㍍未満③0・5g／gクレアチニン以上または2＋以上のタンパク尿―の患者。現在は、同ガイドが腎機能の進行度で区分している1～5のCKDステ

樋口誠准教授

松本市CKD医療連携の会

1　平成20年6月発足
2　松本市内実地医家6名
3　CKD診療パスの作成・運用

松本市CKD医療連携フローチャート

主治医が定期的な検査と処方をすべて実施

連携

【連携パスの活用】

血清クレアチニン濃度5．0mg/dl未満

主治医
かかりつけ医

定期診察
定期検査
内服薬処方
注射薬投与

血清クレアチニン濃度5．0mg/dl以上

血清クレアチニン濃度5．0mg/dl未満
著明な高カリウム血症
著明な体液過剰状態

かかりつけ医による判断
患者の訴えによる判断

主治医
腎臓専門医

定期診察
定期検査
内服薬処方
注射薬投与

腎臓専門医の役割
数ヶ月～1年に1回のコンサルト
心血管病発見
心血管病治療（循環器専門医との連携）

かかりつけ医の役割
注射薬投与（腎臓専門医受診日以外）
臨時診察
その他（ワクチン接種など）

栄養指導
糖尿病教室
腎臓教室
腎臓病検査
心血管病検査

CKDおよび心血管病の
重症化予防

末期腎不全治療法の
円滑な導入

松本市 慢性腎臓病(CKD)地域連携パス(医療者用) 2008年9月10日作成

Version 1

患者様ID、[illegible]
イラ7.2

かかり 医院 先生

腎臓専門医 [illegible] 先生

対象		松本市のCKDステージ1～5													
達成目標		CKDステージ進展抑制 CKD合併症の予防・早期発見・早期治療													
連携・連絡		腎所見悪化時は専門医へ連絡													
外来	かかりつけ医	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	腎臓専門医		○			○			○			○			○
経過 年 月／日		~~初回~~ 9/24	初回 /	1ヵ月後 /	2ヵ月後 /	3ヵ月後 /	4ヵ月後 1/21	5ヵ月後 3/17	6ヵ月後 5/13	7ヵ月後 /	8ヵ月後 /	9ヵ月後 8/18	10ヵ月後 11/11 /	11ヵ月後 /	12ヵ月後 /
測定	収縮血圧(mmHg)	134/78	/	/	/	/	142/86	138/80	148/87	/	/	140/78	120/64	/	/
	拡張血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
身長(初回のみ)/体重(kg)		159.8cm 65.4kg	/			/			/			/			
検査	尿蛋白(定性)	(+-)					+(1/16)	+							
	尿蛋白(g/gCr)														
	BUN(mg/dl)	49.6					52.2	46.6	55.9			55.4	62.7		
	Cr(mg/dl)	3.08					3.30	3.58	3.95			4.03	5.16		
	尿酸(mg/dl)														
	Hb(g/dl)	10.3					9.5	10.3	11.1			10.4	9.4		
	K(mEq/l)	4.3					5.3	4.9	5.2			4.9	4.8		
	LDL-cho(mg/dl)	82					74	76	99				74		
	HbA1c%														
	胸部XP,ECG	ECG 異常なし													
	UCG														
	eGFR	16.7%					15.52	14.20	12.75			12.48			
アウトカム	CKDステージ	1・2・3・(4)・5				1・2・3・(4)・5			1・2・3・(4)・5			1・2・3・(4)・5			
	合併症	☑なし □あり( )				☑なし □あり( )			□なし □あり( )			☑なし □あり( )			
指示	食事制限 生活指導	☑塩分□蛋白□カリウム □栄養□減酒□減量				☑塩分□蛋白□カリウム □栄養□減酒□減量			□塩分□蛋白□カリウム □栄養□減酒□減量			☑塩分☑蛋白☑カリウム □栄養□減酒□減量			□塩分□蛋白□カリウム □栄養□減酒□減量
	RAS阻害薬	要・(不要)				要・(不要)			要・不要			要・不要			要・不要
	エリスロポエチン	要・(不要)				(要)・不要			(要)・不要			(要)・不要			要・不要
かかりつけ医へのコメント		現状は高血圧治療もかかっています 次は11/14(月)血液検査です。(1/6) ご指導下さい。				腎機能悪化しており、エリスロポエチン製剤使用(6ヶ月ぶり) ・食事カリウム制限 [illegible] ~~[illegible]~~ 次は7/23(月)再診			・腎機能の悪化 [illegible] 続く。 次は8月14日(月)再診			次は5/5, P. [illegible] 血液検査の結果を [illegible] ・カリウム制限 継続。 次は11/16(月)再診			
腎専門医へのコメント						5月18日(月)再診 [illegible] エリスロポエチン製剤の [illegible] 追加してください。 現状通りの経過 (良。)			エリスロポエチン 10月分より [illegible]			Na K [illegible] 10月分 Na 141 K 4.9			

※HbA1cは糖尿病の患者のみ必須項目とする。

11月16日 来診
・[illegible] 1200×1→1200×3/日
・アルファロール(0.25μg/カプセル) 0.5μg/日 [illegible]
・次は1月21日 再診
・次回内容 追加してください。(良。)

信州大学医学部附属病院腎臓病教室

対象：保存期慢性腎臓病患者と家族
（CKD3～5）
開催：年3回（2000年10月第1回）
初年度　講義3回
次年度　調理実習3回
3年目以降　講義1回、調理実習2回
39回施行
スタッフ：医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、
臨床工学技士

後援：長野県慢性腎臓病対策協議会（2011年～）
日本慢性腎臓病対策協議会(2011年～）

第３０回信州大学医学部附属病院腎臓病教室

“低蛋白食の献立作り”（調理実習）

信州大学医学部附属病院腎臓病教室では，2000 年 10 月から，保存期慢性腎不全の病態と治療についての教室を開き，2001 年 11 月の第４回以降は，保存期慢性腎不全の患者様及び，その家族の皆様を対象として，低蛋白食の調理実習を行って参りました．

今回第３０回は，調理実習を下記のとおり予定しておりますので，参加ご希望の方は往復はがきにてお申し込みいただければと思います．

なお，調理実習の後に 20 分間程，「慢性腎不全患者さんにおける低蛋白食の必要性について」と題し，簡単なディスカッションを行う予定でございます．

記

<じんぞーさ>

期日：平成 22 年 7月 3日（土曜日）
時間：午前１０時１０分～午後１時３０分（集合午前 10 時）
場所：ふくふくライズ内城東公民館　講義室及び調理実習室
　　松本市元町３－７－１，電話 ０２６３－３４－０１９１
　（駐車場あり，信大病院から徒歩 15 分程度）
実習予定人数：１５組　３０人（患者様とその家族の方各１名，１名での応募も可）
費用：材料費（実費 500 円程度）負担
持ち物：エプロンなど

お申し込み方法：往復はがきに
　１）お名前（２名分，患者様ともう１名の方とのご関係を明記）
　２）ご住所　連絡先電話番号，FAX をお書きください
　３）返信用はがきの宛名に，ご住所・お名前をお書きください

お申し込み先：〒390-8621 長野県松本市旭 3-1-1
　信州大学医学部附属病院　血液浄化療法部内
　腎臓病教室『調理実習』申し込み係

お問い合わせ先：信州大学医学部附属病院　血液浄化療法部
（電話０２６３－３７－２８２３　平日午前１０時～午後４時まで）

以上

第 28 回　信州大学医学部附属病院腎臓病教室
「腎不全を進行させないための工夫」プログラム

日　時　：　平成21年12月5日（土）　午後12時45分～3時45分

場　所　：　信州大学医学部附属病院　新外来棟4階中会議室

総合司会　　樋口　誠　医師

【内　容】

1	腎臓病教室開催にあたって	樋口　誠　医師	12:45 ～ 12:50
2	腎臓の働きと慢性腎不全の症状	戸田　滋　医師	12:50 ～ 1:10
3	腎不全症例の提示	神應太朗　医師	1:10 ～ 1:30
4	検査値について	新倉秀雄　臨床工学技士	1:30 ～ 1:50
5	腎臓にやさしい生活	大槻つかさ　看護師	1:50 ～ 2:10

（　休憩　　2:10 ～ 2:25　）

6	低蛋白食の献立作り	中嶋美弥子　管理栄養士	2:25 ～ 2:45
7	くすりの働きと注意点	松澤直樹　薬剤師	2:45 ～ 3:05
8	末期腎不全の治療（透析療法、移植）	高橋寧史　医師	3:05 ～ 3:25
9	質問コーナー	上條祐司　医師	3:25 ～ 3:45

以上

信州大学医学部附属病院　腎臓病教室

平成２１年１２月５日

検査値について

血液浄化療法部　新倉秀雄

１、患者Ｓさんについて

５５歳男性、身長 160cm、体重 75kg、会社経営　早朝血圧は 150/90mmHg、尿蛋白が試験紙法で 1+検出されている。宴会、接待で多忙な方です。血液の検査値を記入し、考えてみましょう。

検査項目	基準範囲	Ｓさんの検査値
クレアチニン（Cr）酵素法	男性：0.6~1.0mg/dl 女性：0.4~0.8mg/dl	1.3 mg/dl
尿素窒素（UN）	9~22mg/dl	
尿酸（UA）	男性：3.7~8.2mg/dl 女性：2.7~6.2mg/dl	
アルブミン（ALB）	4.2~5.1g/dl	
ナトリウム（Na）	136~145mmol/l	
カリウム（K）	3.4~4.5 mmol/l	
クロール（Ｃｌ）	96~108mmol/l	
カルシウム（Ca）	成人：8.6~10.1mg/dl 小児：8.9~11.3mg/dl	
無機リン（iP）	成人：2.2~4.1mg/dl 小児：3.0~7.5mg/dl	
重炭酸イオン（HCO3）	22~28mmol/l	
ヘモグロビン（Hb）	男性：12.9~17.4g/dl 女性：10.7~15.3g/dl	
ヘマトクリット（Ht）	男性：38.6~50.9% 女性：33.6^45.1%	

２、腎機能のひとつ、推算式による糸球体濾過値（eGFR）を求めると：　　ml/分/1.73m2

慢性腎臓病のステージ分類

病期ステージ	重症度の説明	進行度による分類 eGFR(mL/min/1.73m2)
	ハイリスク群	≧90(CKD のリスクファクターを有する状態で)
1	腎障害は存在するが、GFR は正常または亢進	≧90
2	腎障害は存在し、GFR 軽度低下	60~89
3	GFR 中等度低下	30~59
4	GFR 高度低下	15~29
5	腎不全	<15

3、自分でできる検査とは

1）尿中塩分のおおよその測定—塩分摂取簡易測定器

2）尿蛋白の定性—試験紙

3）血圧の測定—血圧計

これ以外の精度を要求する項目：尿中 Na、尿中 K、尿中尿素窒素、尿中クレアチニン、尿蛋白定量、血液検査については、医療機関にて行います。しかし、1）、2）、3）は重要で、腎機能の低下を防ぐためには自己検査にて自分の体を自分自身で管理することが大切です。

eGFR が 50mL/min/1.73m2 未満になると腎機能障害によるいろいろな症状がでてきます。夜間多尿、高血圧、貧血、高リン血症、低カルシウム血症、アシドーシス（酸血症）など

4、腎機能低下速度を速める因子について

尿蛋白の排泄量：１日 1 g 以下の患者の GFR の低下は 3~4mL/分/年

１日 3g 以上の患者の GFR の低下は 7~14mL/分/年

血圧：130/85mmHg 以下では 2mL/分/年の GFR の低下

140/90mmHg 以上では 6~12 mL/分/年の GFR の低下

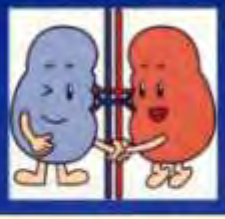
5、透析療法の準備：上肢の運動により、血管を発達させる。

腎臓病教室

●腎臓にやさしい生活
●自己管理の方法

信州大学医学部付属病院
東7階病棟　牛越さゆり

腎臓にやさしい生活



たばこは ガマン

たばこは高血圧との関係が深く、
高血圧は腎臓に負担をかけます。

塩分は 控えめに

塩分の取り過ぎによる高血圧は
腎臓に負担をかけます。

腎臓が弱ってしまったら

腎臓病が進行すると
慢性腎不全になり、回復しません。
進行をくい止める為に、体に無理をかけず、腎臓をいたわる生活を心がけましょう。

腎臓病で注意すること

- 風邪をひかないように
- たんぱく質の取り過ぎ
- タバコは禁煙しましょう
- 塩分の取りすぎ
- 疲れをためない
- お酒はほどほどに

疲れを ためない

過労は腎臓の機能を下げます。

お酒は ほどほどに

飲み過ぎは血圧を上げ、高血圧は
腎臓に負担をかけます。

風邪にも ご注意

風邪をはじめとする感染症は腎臓の
機能を下げることがあります。

たんぱく質の 取りすぎに注意

たんぱく質が燃焼した後の老廃物
は腎臓に負担をかけます。

心の健康を保つ

病気を持つと気分が沈みがちに
なります。趣味などで気分転換を
しましょう。

定期受診で判る腎臓病の状態

腎臓病の進行を早期に発見するために、
定期的に外来受診を受けましょう。

腎臓病の食事療法

食事療法の基本

腎臓病には多くの種類があり、病態ごとに食事療法が異なります。腎機能に応じた食事で腎臓への負担を少なくしましょう。

1　エネルギーの十分な確保

エネルギーが不足すると身体のたん白質が、エネルギー源として使われ全身衰弱等の原因になります。指示されたエネルギーを上手に摂りましょう。

＜十分なエネルギー摂取の工夫＞

①主食は必ず食べましょう
　1日3食、毎食欠かさず食べましょう。
②油を利用しましょう
　揚げ物、炒め物、マヨネーズ、バター、マーガリン、ドレッシング（油）
　を献立に取り入れましょう。
③たん白質を含まない食品の利用
　ゼリー、ドロップ、シャーベット、片栗粉、低蛋白食品（特殊食品）でんぷん製品を間食等で補いましょう。

2　病態に応じてコントロールするもの

1) たんぱく質

たんぱく質を摂りすぎると腎臓に負担がかかります。腎機能に合わせ「良質たん白質」を摂りましょう。良質たん白質とは体の細胞を作るアミノ酸を多く含んだたんぱく質です。牛乳、卵、肉、魚などに含まれています。

＜たんぱく質制限食の工夫＞

①肉、魚、卵、乳製品、大豆製品は主菜に使いましょう。
②野菜と一緒に料理してみましょう。
　（　肉の野菜巻き、串刺し、あんかけ、野菜炒め　など　）
③衣をつけて揚げてみましょう。
　（　唐揚げ、天ぷら、フライ、春雨揚げ　など　）
④主食からのたん白質を減らしましょう。
　（　米、パン、麺にもたんぱく質が含まれています。低たん白食品、でんぷん製品を上手に使いましょう。）

献立例

エネルギー1800kcal
たんぱく 40g

	献立名	材料名	分量(g)	表1	表2	表3	表4
朝	米飯	たん白調整ご飯	180	0.5			
	野菜ソテー	もやし	65			0.5	
		人参	10				
		玉ねぎ	30			0.1	
		たけのこ	20				
		油	5				
		こしょう	0.01				
	温泉たまご	卵	50				2.1
		だし割りしょうゆ	5				
	果物	みかん	50		0.1		
昼	米飯	たん白調整ご飯	180	0.5			
	焼き魚	中鮭	50				3.5
	千切り大根	大根	80			0.2	
		だし割りしょうゆ	5				
	炒り煮	こんにゃく	50				
		油	3				
		砂糖	5				
	酢の物	うど	20				
		胡瓜	35			0.1	
		人参	10				
		酢	10				
		砂糖	10				
	果物	白桃	50		0.1		
夕	米飯	たん白調整ご飯	180	0.5			
	カツレツ	豚肉	45				3.2
		小麦粉	5	0.2			
		卵	1				
		パン粉	5	0.2			
		油	10				
		ねりからし	2				
		減塩ソース	10				
	焼きピーマン	ピーマン	15				
		油	3				
	バター炒め	じゃがいも	60		0.4		
		バター	5				
	うの花炒め	おから	40				0.6
		長ねぎ	25			0.1	
		干し椎茸	2				
		人参	10				
		砂糖	5				
		油	7				
	甘酢漬	かぶ	25			0.1	
		赤かぶ	10				
		砂糖	5				
		酢	5				
	1日合計			1.9	0.6	1.1	9.4

くすりの働きと注意点

信州大学医学部附属病院薬剤部　松澤直樹

慢性腎臓病に使用されるお薬

①慢性腎臓病の進行を遅らせるお薬

血圧を下げるお薬：血圧を下げて、腎臓の保護をするお薬

②慢性腎臓病に伴う合併症を予防するお薬

- むくみを取るお薬
- 不足したカルシウムの吸収を助けるお薬
- カリウムやリン、体内毒素と呼ばれる成分を体の外へ排泄させるお薬
- コレステロールを減らすお薬
- 尿のたんぱく量を減らすお薬

など、

① 慢性腎臓病の進行を遅らせるお薬

血圧を下げるお薬

腎臓の悪い方の多くは高血圧症を合併しています。血圧を下げることで、腎臓の保護が期待できるため、適切な血圧を維持することは慢性腎臓病の治療にもっとも大切なこととなります。血圧を下げるお薬はたくさんありますが、大きく分けると３種類に分類されます。

腎臓の血圧を下げるお薬①

― エーシーイー（ACE）阻害薬 ―

カプトリル錠
そのままでも効き目があるお薬

インピベース錠	エースコール錠	セタプリル錠	レニベース錠

体内に吸収されることで、はじめて効き目が現れるお薬

腎臓の血圧を下げるお薬②

― アンジオテンシンⅡ（AT1）受容体拮抗薬 ―

アバプロ錠	ディオバン錠	ミカルディス錠
そのままでも効き目があるお薬		
オルメテック錠	ニューロタン錠	プロプレス錠
体内に吸収されることで、はじめて効き目が現れるお薬		

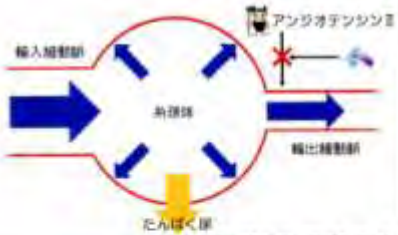
はたらき

糸球体（腎臓のろ過装置）にかかる圧力を上げ、たんぱく尿も増やしてしまうホルモンのひとつに、アンジオテンシンⅡというものがあります。腎臓の血圧を下げるお薬は、このホルモンの働きをおさえて、腎機能の悪化を防ぐお薬です。

副作用や注意点

エーシーイー阻害薬の特徴的な副作用として咳があります。咳は痰のからまない空咳で、一度出始めるとなかなか止まりません。ひどい症状が出てしまった場合は、医師に相談するようにして下さい。

お薬のはたらき方



はたらき

血管の収縮（血圧の上昇）には、カルシウムが必要となります。カルシウム拮抗薬は、血管のカルシウムのはたらきをおさえることで全身の血管がひろげる結果、血圧を下げるお薬です。

副作用や注意点

① グレープフルーツを含んだものと一緒に服用すると、お薬の分解が遅くなるため、効き目や副作用が強く出てしまう可能性があります。お薬は必ず水かさ湯でお飲み下さい。

② 血管がひろがることでも脚がどきどきしたり、顔がほてってきくなったりといった症状が出る場合があります。

むくみを取るお薬

― 利尿薬 ―

ループ利尿薬		チアジド系利尿薬
ラシックス錠	ルプラック錠	フルイトラン錠

カルシウムの吸収を助けるお薬

― ビタミンD_3 ―

アルファロール カプセル	ワンアルファ錠	ロカルトロール カプセル

全身の血圧を下げるお薬

― カルシウム（Ca）拮抗薬 ―

アダラートCR錠	アテレック錠	コニール錠	ニバジール錠
ハイミカード錠	ランデル錠	アムロジン OD錠	カルブロック錠

② 慢性腎臓病に伴う合併症を予防するお薬

はたらき

利尿薬は、余分な水やミネラルの排泄を促進させて尿の量を増やすことで、体内の不必要な血液の量を減らします。その結果、血圧を低下させたり、むくみを改善させるお薬です。

副作用や注意点

利尿薬は、カリウムの排泄量が多くなってしまうため、からだがだるくなったり、筋肉にかが入りにくいといった症状が現れる場合があります。

はたらき

ビタミンDは、肝臓や腎臓で効き目のより強いビタミンD（ビタミンD_3）に変わります。慢性腎臓病の方はビタミンD_3ができにくいため、お薬としてビタミンD_3を服用します。ビタミンD_3は、腸のカルシウム吸収を助けて、骨を丈夫にするお薬です。

副作用や注意点

ビタミンD_3は光に対して不安定であるため、光を避けて涼しい場所で保管するようにしましょう。

第28回　腎臓病教室　H21.12.5

参加者　約30人

スタッフ
医師：5名（樋口先生、上條先生、神應先生、高橋先生、戸田先生）
薬剤師：7名（松澤さん他）
看護師：3名（大槻さん他）
臨床工学技士：1名（新倉さん）
栄養士：2名（若林、中嶋）
バクスター中村さん

第29回　腎臓病教室　調理実習

平成22年3月6日（土）

【講義】

【実習の様子】

出来上がり

スタッフ

※松本大学の学生さんも実習に参加されました。前列左から2番目が中島先生です。

第8回
信州大学医学部附属病院
腎臓病教室
「低蛋白食の献立作り」

慢性腎不全患者対象に調理実習

信大病院

信大病院（松本市）は二十七日、慢性腎不全の患者と家族を対象にした低タンパク食の調理実習を同市のMウイングで開いた。タンパク質が多いおかずを少なくし塩分を抑えながらも、ご飯を多く食べカロリーを十分に確保する工夫を学んだ。

県内各地から患者と家族計二十三人が参加した。樋口誠医師が「健康な人は一日に九十㌘ほどタンパク質を摂っているが、患者は半分程度にしなければならない」と説明。実習では、おかずにボリューム感を出すためカタクリ粉を使ったサンマのかば焼きなどを作った。

同病院は二〇〇一年から調理実習教室を開いており、今回で八回目。腎臓病の夫と参加した東信地方の女性(六三)は「味付けを別にすれば、家族と一緒の献立でも作れることが分かりました」と話していた。

低タンパク食の献立をつくる参加者

第23回信州大学医学部附属病院
腎臓病教室
「低蛋白食の献立作り」

腎臓に負担をかけない料理学ぶ

食事療法実習

腎臓病の患者と家族が食事療法を学ぶ調理実習（信州大学医学部付属病院腎臓病教室主催）が十五日、松本市のふくふくライズで開かれた。二十八人が参加し、腎臓に負担をかけないようにタンパク質を制限した料理について理解を深めた。

信大病院の管理栄養士・小林ゆみ子さんが、家族と同じような食事を楽しみながらタンパク質を落とせるレシピを紹介した。野菜入りのピラフ、野菜を加えたいわしのがんもどき、ホウレンソウのからしあえを作り、イチゴも用意した。

調理して試食した参加者は「薄味でおいしい」「ピラフは色合いが良くて食欲をそそる」などと話していた。腎臓病教室の樋口誠医師は「食事療法で低タンパク食にこだわりすぎて、カロリー不足になっては逆効果」と指摘した。ご飯をしっかり食べて油や糖質もうまく取り入れるように工夫してほしいと呼び掛けていた。

料理実習は、透析療法に至る前に病気の進行を抑えるため、自己管理に役立つ知識を伝えるのが狙い。同教室は腎臓病講座を年三回開いており、二十三回目となった。

（浅井文人）

タンパク質を制限した料理を試食する参加者

第3回慢性腎臓病<CKD>市民フォーラム
in 伊那
一般参加無料

2011年7月31日(日)10:00～15:00

①教育講演　10:00～11:00
「地域で取り組む慢性腎臓病」
健和会病院　透析センター部長　熊谷　悦子　先生

②特別講演Ⅰ　11:00～12:00
「あなたの腎臓は大丈夫ですか？
慢性腎臓病(CKD):早期発見、予防から治療まで」
名古屋大学医学部附属病院　院長　松尾　清一　先生

③特別講演Ⅱ　13:30～15:00
「慢性腎臓病(CKD)の食事療法」
杏林大学医学部付属病院　管理栄養士　柴田　公子　先生

会場　伊那食品工業株式会社　かんてんぱぱホール
伊那市西春近5074　TEL0265-78-5107(当日)
伊那IC・駒ヶ根ICからは、伊那西部広域農道をご利用ください。

お問い合わせ先
昭和伊南総合病院　透析センター
北澤　勉
0265-82-2121

主催:長野県腎不全看護連絡会
共催:伊那食品工業株式会社
後援:日本慢性腎臓病対策協議会
(J-CKDI)
:長野県慢性腎臓病対策協議会

第4回 慢性腎臓病〈CKD〉
市民フォーラム in 伊那

日時
2012年9月9日(日)
10:00～15:30

会場
かんてんぱぱガーデン内
・R&Dセンター(健康パビリオン)
・かんてんぱぱホール

★イベントのご紹介★

一般参加無料です!
お気軽にお越しください

午前の部
①健康チェックコーナー
②健康相談コーナー
受付:健康パビリオン正面玄関

午後の部
③特別講演
④CKD情報交換会
⑤スペシャルコンサート
受付:かんてんぱぱホール

入場料
検査料など
無料
FREE!

＊イベントの詳細は中面をご覧ください

主催／長野県腎不全看護連絡会　共催／伊那食品工業株式会社
後援／日本慢性腎臓病対策協議会(J-CKDI)：長野県慢性腎臓病対策協議会

信大病院から
医師4人参加

医療相談後
尿検査キットの配布

★イベント内容★

＊イベント内容や構成が若干変更となる場合がございます。

①健康チェックコーナー

検査無料 10:00～12:00（健康パビリオン正面玄関にて受付9時より）

整理券不要の検査（健康パビリオン1F）

血糖値

指の先から血液を少量採取し、血糖値を測定します。
食事をした後でも検査できます。
検査時間：約3分

骨密度

骨の丈夫さを測定して、「骨粗鬆症」などの骨の病気がないかを調べます。
足を機械の上に置くだけの検査です。
検査時間：約3分

その他検査：脳年齢、血圧測定、体成分、[illegible]重、身長、[illegible]

（検査無料で、いつでもご参加いただけます）

信大病院から4人参加

②健康相談コーナー

医師、看護師、保健師、栄養士による健康相談。（健康パビリオン2F）

③特別講演 入場無料

13:00～14:00（かんてんばばホール）

講演テーマ：

「生活習慣と腎臓病
～腎臓は全身の鏡、
蛋白尿は腎臓のなみだ～」

近江八幡市立総合医療センター　腎臓センター長　八田　告先生

整理券の必要な検査（健康パビリオン2F）

＊整理券は9時より受付にて配布します＊

検査無料 各20名限定

血管年齢（ABI）

ABI検査は、左右の腕、足首4ヵ所に血圧カフを巻き、脈の波形を見ることにより、血管の硬さ（動脈硬化の兆候）を調べます。
検査時間：約5分

重症虚血肢（CLI）

CLI検査は、マンシェットを測定したい部位に巻き、センサーを貼って測定することで、皮膚の血流量や、動脈の障害、血管の異常を評価できます。
検査時間：[illegible]

体成分分析（InBody）

InBody検査は、体内の水分量、筋肉量や姿勢バランス、基礎代謝などを測定することができます。
生活習慣病の予防などに役立ちます。
検査時間：約2分

＊検査できる数に限りがございますので、定員に達し次第、受付終了となります。又、混雑の状況によりましては、受けられる検査を一つに限らせていただく場合もございます。あらかじめご了承ください。

④慢性腎臓病（CKD）情報交換会

14:00～14:45（かんてんばばホール）

・CKDそれぞれの取り組みについて
・CKD地域連携パスなど

⑤スペシャルコンサート

14:45～15:30（かんてんばばホール）

CKD市民フォーラム in 伊那　　特別講演　演者

第1回（2009年）　　槇野　博史　先生　（岡山大学）

第2回(2010年）　　重松　隆　先生　（和歌山県立医科大学）

第3回（2011年）　　松尾　清一　先生　（名古屋大学）

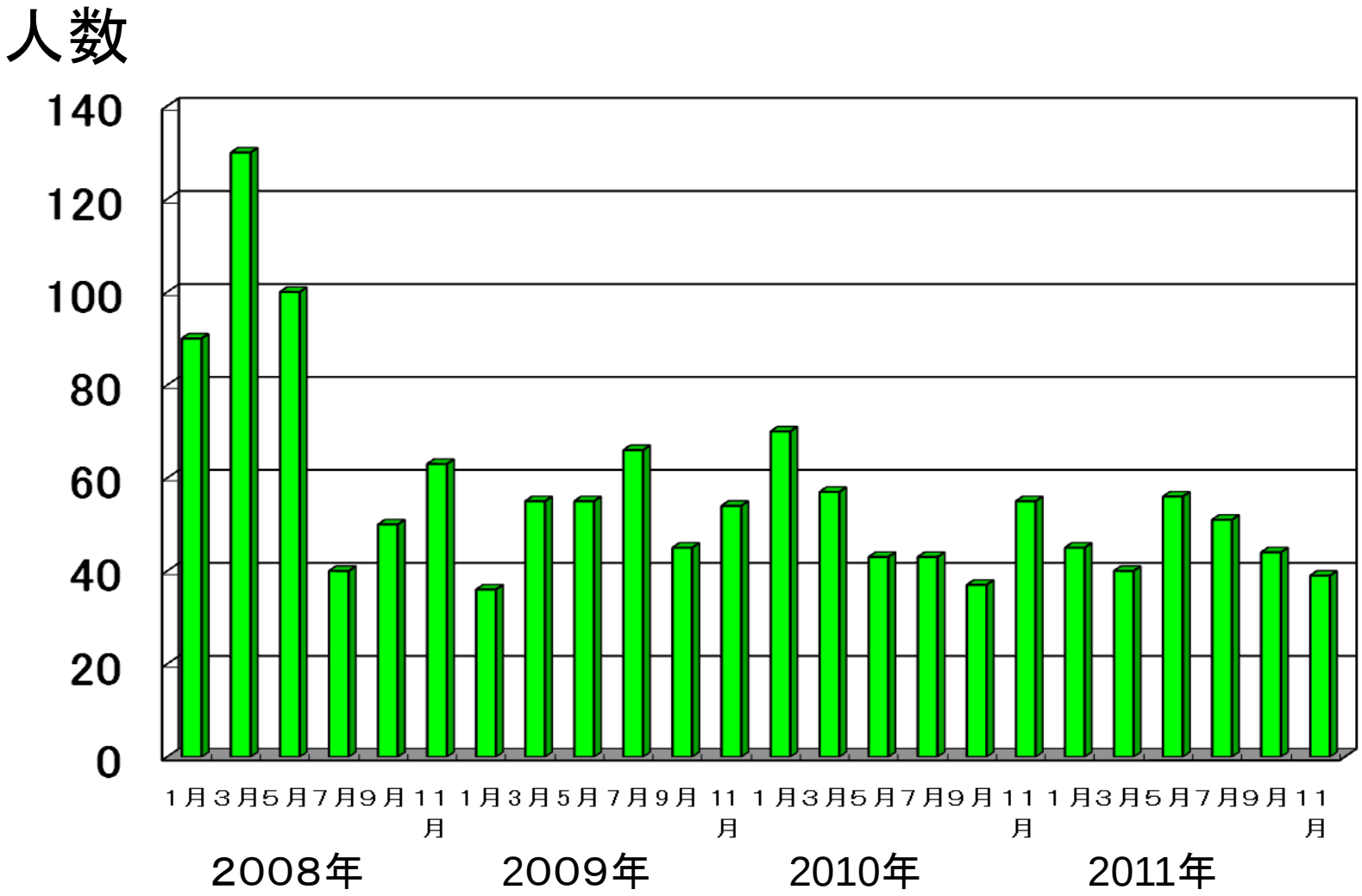
第4回（2012年）　　八田　告　先生
（近江八幡市立総合医療センター）

第5回(2013年）　　海津　嘉蔵　先生　（阿部クリニック
前横浜中央病院）

健和会病院
腎臓病教室の内容一覧

	熊谷悦子医師 講演	サブテーマ
1月	「慢性腎臓病　とは」 （サブテーマの内容にあわせ講演内容が進展）	CKDにおける薬物療法（薬剤師）
3月		腎臓病の検査について（検査技師）
5月		慢性腎臓病における栄養管理（栄養士） 2011年～調理実習
7月		腎代替療法について（透析看護師）
9月		保存期に関わる社会保障（MSW） 2011年糖尿病の療養指導（糖尿病療法士）
11月		慢性腎臓病における栄養管理（栄養士） 2010年～調理実習

腎臓病教室参加人数


人数
140
120
100
80
60
40
20
0
1月
3月
5月
7月
9月
11月
2008年
2009年
2010年
2011年

わかりやすい腎臓病教室

佐久総合病院　病院祭 （東信地区）

腎臓は体の鏡である

塩分過剰

脂肪過剰

カロリー過剰

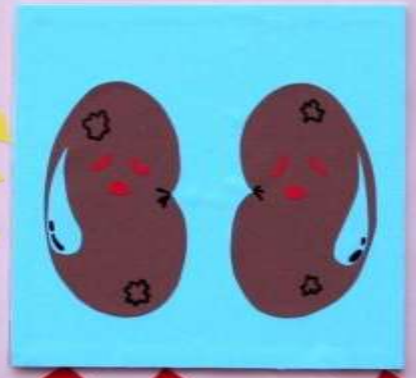
喫煙

高血圧

糖尿病

メタボ
肥満

慢性腎臓病

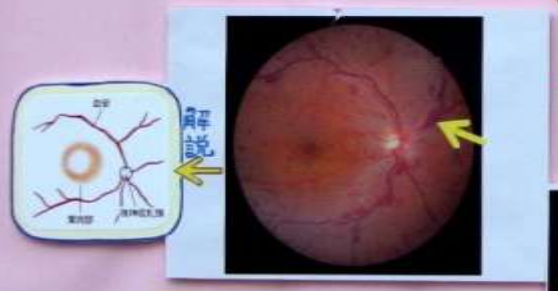


尿蛋白陽性
腎機能低下

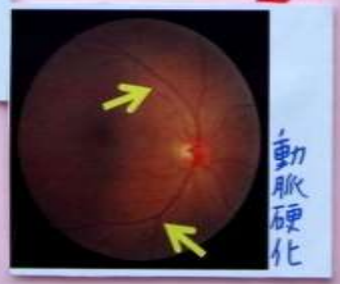
動脈硬化

脳卒中

心筋梗塞



眼底出血
(失明)



壊疽
(腐る)

透析

送信者：　"健康長寿課　飯田祥子" <iida-shoko@pref.nagano.lg.jp>
宛先：　"樋口誠" <mhiguchi@shinshu-u.ac.jp>
Cc:　"小林良清" <kobayashi-yoshikiyo@pref.nagano.lg.jp>
送信日時：　2013年10月2日 17:14
添付：　H25CKDポスター案.docx
件名：　CKD啓発のためのポスターの作製について
信州大学医学部附属病院　樋口先生

日頃より、大変お世話になっております。
お忙しい所、メールにて失礼します。
長野県健康福祉部健康長寿課の飯田と申します。

長野県ではCKDについて県民の方が言葉や病気について認知していただくことを目的として、長野県地域包括医療協議会の御協力によりポスター作製を計画しています。

小林課長から、もし差し支えなければ、樋口先生から御意見をいただいたらどうかと助言されており、ご迷惑とは思いますが先生にお送りさせていただいた次第です。

現時点で添付のような項目・内容を考えております。最終的なデザインは今後業者に依頼しますがそのもとになる案の段階です。

ポスターの配付先は市町村、医療機関、薬局などで一般県民の方が目につくところへの掲示をお願いするものになります。

大変お忙しい所恐縮ですが、このような内容を取り上げることで差し支えないか御意見いただければ大変ありがたいと思います。

どうぞ、よろしくお願いします。

長野県健康福祉部健康長寿課　疾病対策係
課長　小林　良清　　担当　飯田　祥子
TEL(直通)026－235－7150
FAX　　026－235－7170
E-mail(所属)kenko-choju@pref.nagano.lg.jp
(個人)iida-shoko@pref.nagano.lg.jp

素案（修正追加の予定）

ご清聴、ありがとうございました。
松本城