

自分でやれる！腎臓病対策

－腎臓病教育プログラムのご紹介－



横浜南共済病院 透析センター 看護師 中島早紀 三上秀拡

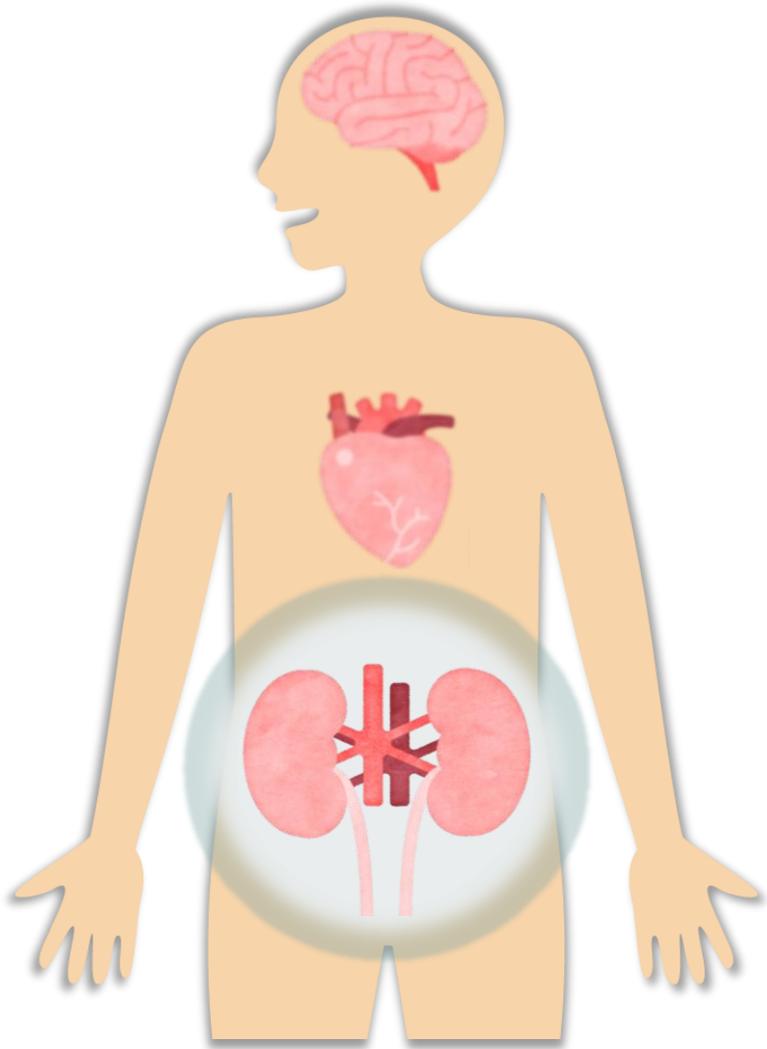


腎臓が悪いと言われたら、
何から始めますか？



慢性腎臓病
(CKD)

腎臓は「沈黙の臓器」



- ◆慢性腎臓病の初期は
自覚症状なし
- ◆気付かないうちに病状が進行



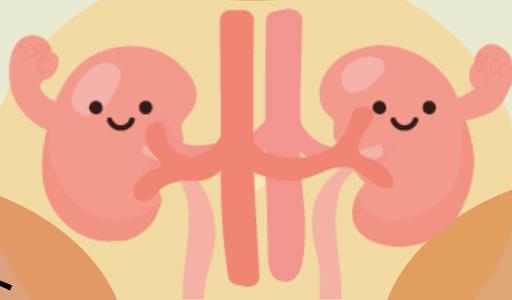
慢性腎臓病は国民病

- ◆ 成人の5人に1人が慢性腎臓病
- ◆ 一度低下した腎機能は回復が難しい



だまって頑張る腎臓に気付こう

生活習慣
で守れる



今日から
始められる

自分で
できること



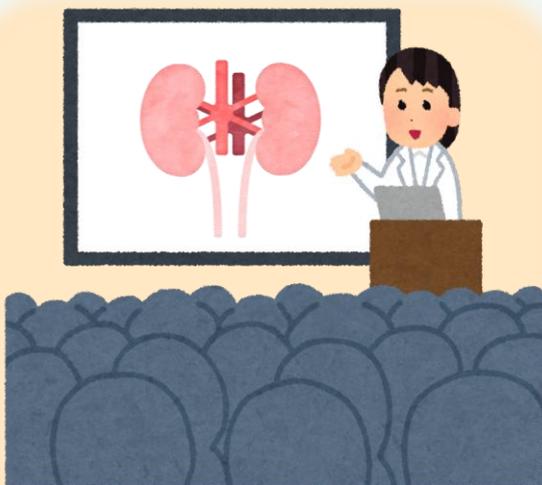


腎臓病教育プログラム



集団

腎臓病教室



個人

腎臓病教育入院



新たに開始しました

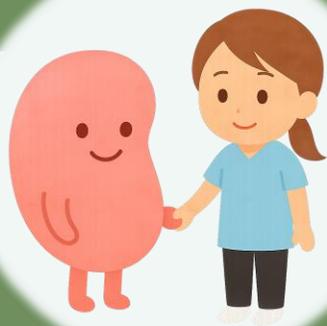
透析予防外来



透析予防外来とは

透析を遠ざける

生活に
寄り添う支援



継続的なフォロー

小さな変化を
積み重ねる

患者さんが『自分らしい生活を続けていくこと』、
腎臓とあなたの『これから』を一緒に考えていきます

透析予防外来について



個人面談型



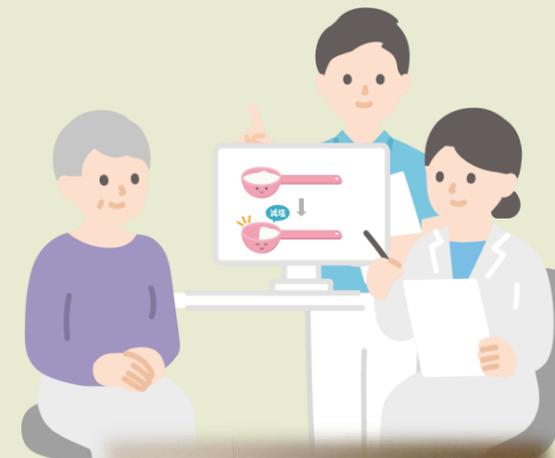
看護師、管理栄養士が同席



全6回(延長可能)



その方に合わせた目標設定



透析予防外来で使用するテキスト

慢性腎臓病透析予防外来テキスト vol.1

慢性腎臓病（CKD）について知る

1. 慢性腎臓病（CKD）について
2. CKDにかかわる危険因子

横浜南共済病院 透析予防外来診療チーム

日常生活のポイント

①禁煙	p.40
②飲酒	p.41
③水分摂取	p.42
④睡眠	p.43
⑤口腔ケア	p.44
⑥便秘	p.46
⑦運動	p.47
⑧ワクチン接種	p.48

CKDに関わる危険因子

①高血圧	p.31
②高尿酸血症	
③脂質代謝異常	
④糖尿病	
⑤貧血	
⑥CKD-MBD	
⑦代謝性アシドーシス	
⑧高カリウム血症	

生活に合わせて考える

一緒に整理する

続けられる工夫を探す

腎臓を守るために一緒に取り組みます

- 🌿 医療と生活をつなぐ
- 🌿 生活に落とし込む
- 🌿 続けられる形を一緒に探す





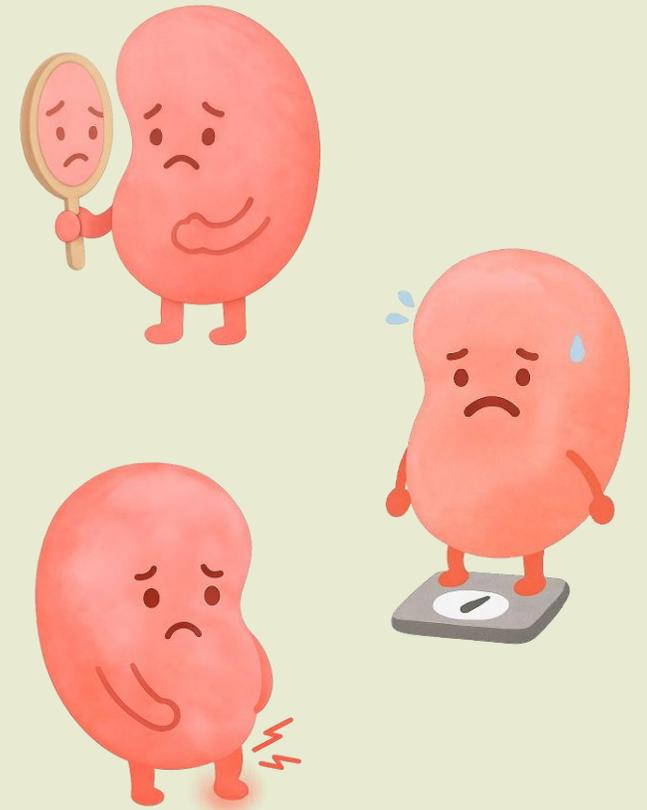
自分でやれる腎臓病対策

- ① “自分の今”を知る
- ② 生活習慣を整える
- ③ 頑張るではなく続ける



①“自分の今”を知ること

- ✓ 血圧は腎臓の鏡
- ✓ 体重の変化は体のサイン
- ✓ むくみは体からのメッセージ

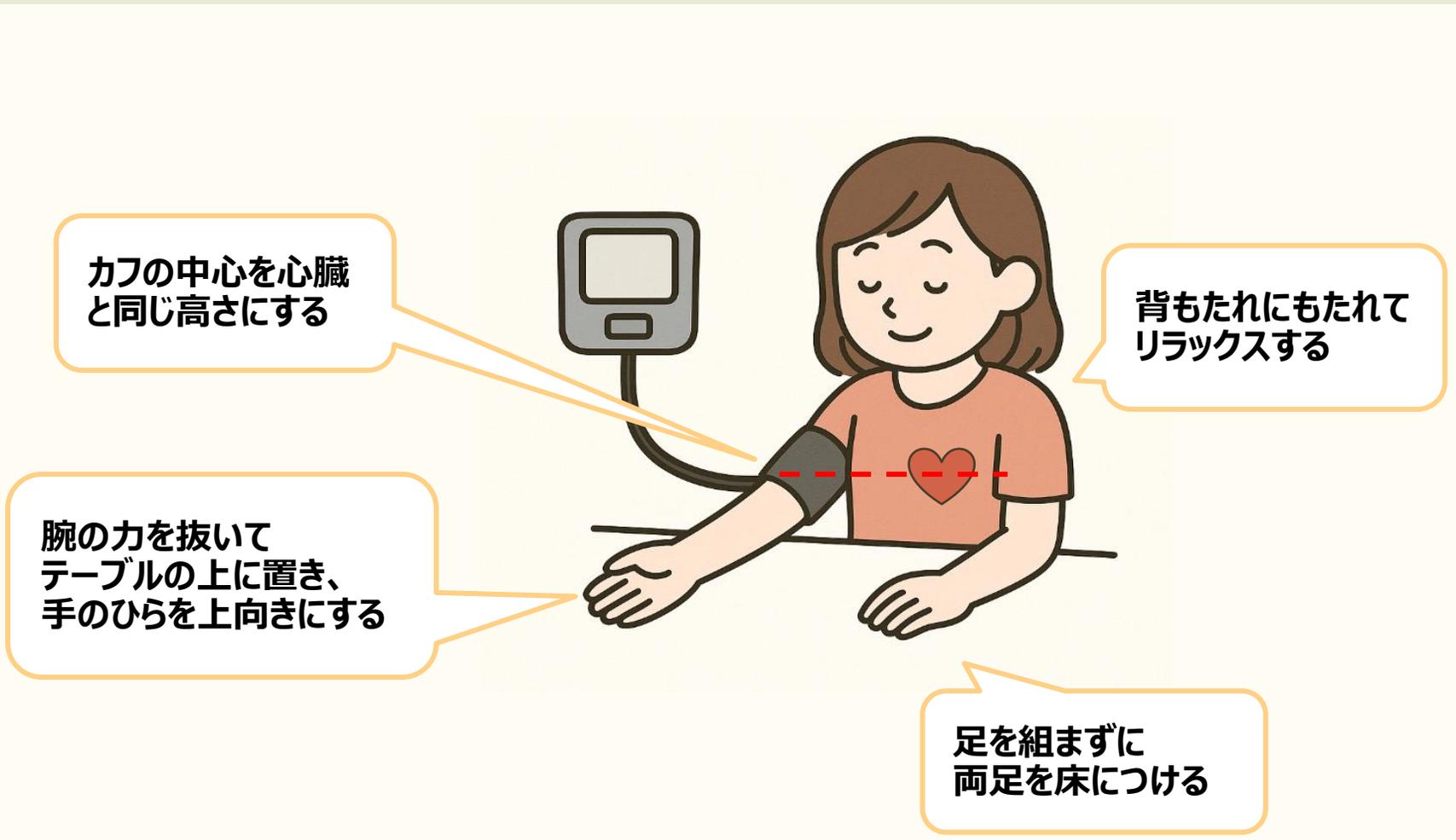




正しい血圧の測り方

POINT

- 上腕タイプがおすすめ
- 座って落ち着いてから
- 毎回同じタイミングで
- リラックスして測る





②生活習慣を整える



水分を上手にとる



- ✓ 1日 1~1.5L程度
- ✓ 脱水に注意
- ✓ アルコールやカフェインに注意



節度ある適度な飲酒

純アルコール20g相当



ビール(5%)
中瓶1本 500ml



日本酒(15%)
1合 180ml



ワイン(12%)
グラス2杯 240ml



ウイスキー(40~43%)
ダブル1杯 60ml



チューハイ(7%)
缶1本 350ml



焼酎(25度)
グラス1/2杯 200ml



引用：CKD診療ガイド2024

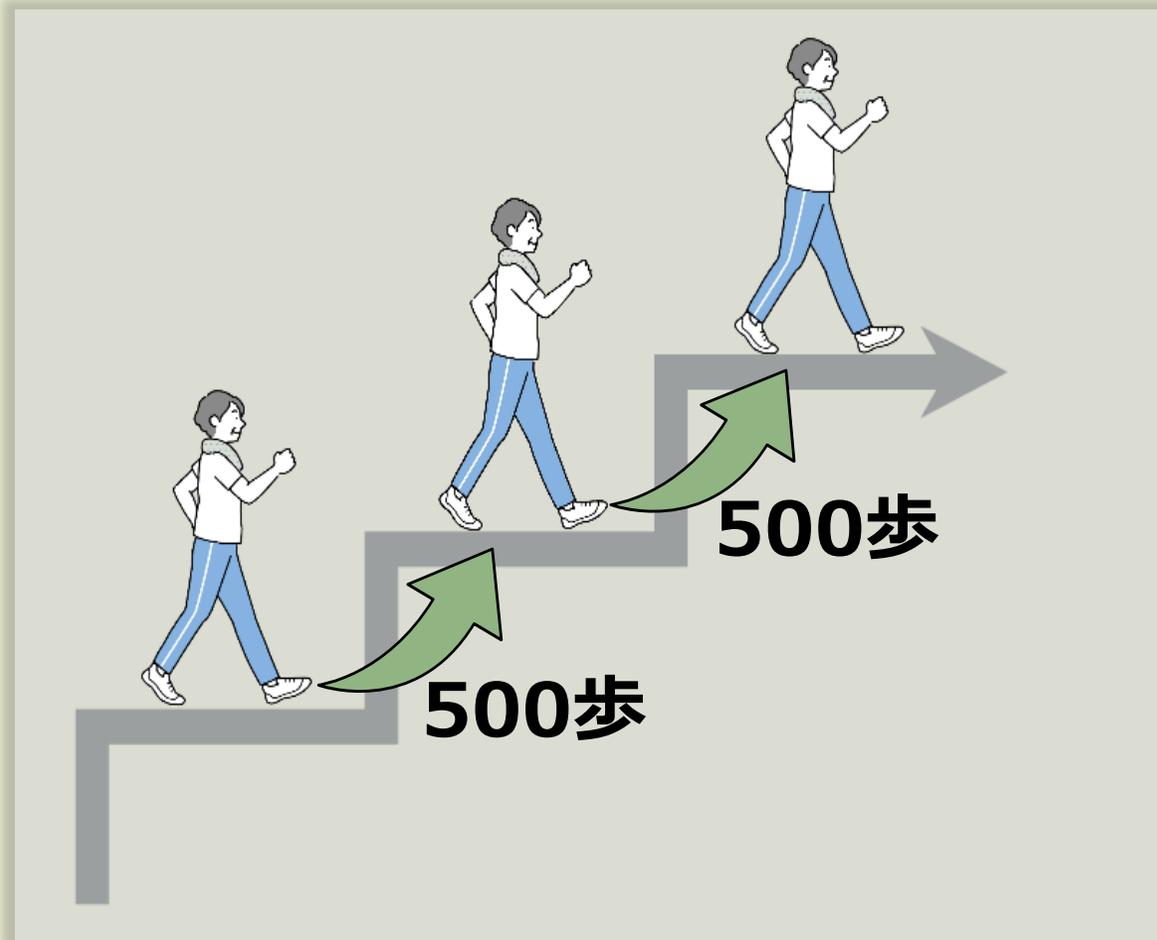
無理なく・続けられる運動を



- ✓ ウォーキングや軽い体操でOK
- ✓ “息が少し弾むくらい”が目安
- ✓ 積み重ねることがカに



おすすめの運動



1日5000～
10000歩を
目標にしましょう



感染予防も腎臓の味方



- ✓ 感染は腎臓の疲労につながる
- ✓ 手洗い・うがい・予防接種
- ✓ 具合が悪いときは無理しない





③ 頑張るではなく 続ける

頑張る < 続けられる 

大きな目標より
小さくても続くこと



透析予防外来の対象

- CKDステージ
G3aA3・G3bA2・G4A1以降
(右表の赤色に該当する方)
- 生活指導や継続支援が必要と感じるケース
- 当院外来フォロー中の方以外でも紹介受診可能

原疾患	蛋白尿区分			A1	A2	A3
糖尿病関連腎臓病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/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
高血圧性腎硬化症 腎炎 多発性嚢胞腎 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	0.15～0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	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	高度低下～末期腎不全	<15			

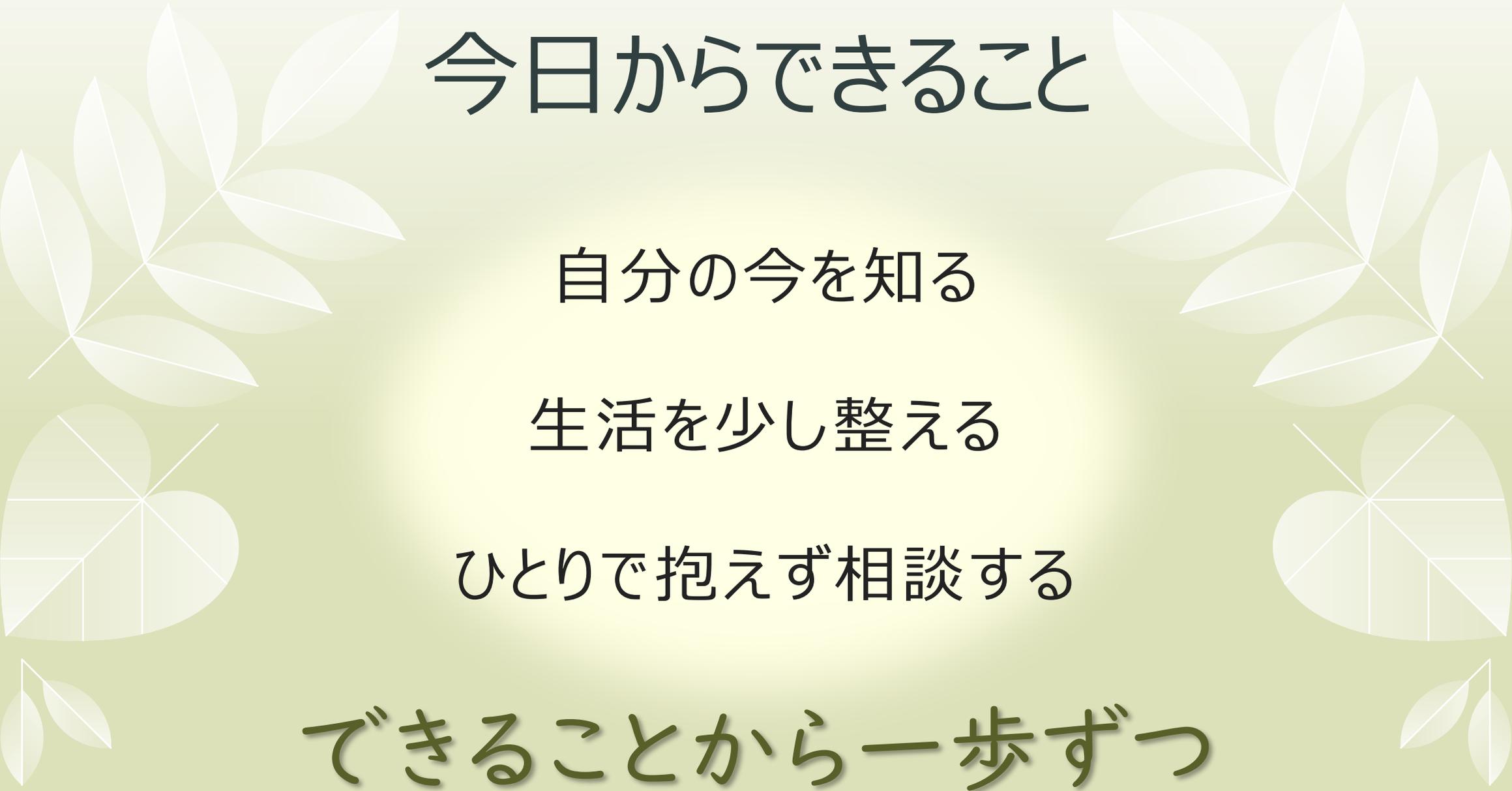
重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを のステージを基準に、 、 、 の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。
(KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変)



ひとりではなく一緒に

- ◆ 1人で頑張りすぎないこと
- ◆ 家族、医療者、地域のサポートを活かす
- ◆ 困ったときは抱え込まない



The background features a light green gradient with decorative white leaf patterns in the corners. The top corners have clusters of several leaves, while the bottom corners have smaller, simpler leaf designs.

今日からできること

自分の今を知る

生活を少し整える

ひとりで抱えず相談する

できることから一歩ずつ



ご清聴
ありがとうございました

