

「慢性腎臓病（CKD）の予防」

さいたま赤十字病院 腎臓内科
雨宮守正

自己紹介

- 1、さいたま赤十字病院 腎臓内科
雨宮(あめみや) 守正。
- 2、昭和61年 慈恵医大卒業。
部活は柔道部。
今は自転車に興味です。
- 3、腎臓内科を選んだのは、アメリカに行かせてやると言われたからです。
- 4、医師としての賞味期限のあるうちに、地域に貢献し、自分の足跡を残すことが今の目標です。



本日の内容

- 慢性腎臓病（CKD）について
- CKDの原因・症状
- 予防が必要な理由
- 予防（食生活、運動等の生活習慣）
- 対策
- 治療

そのそも腎臓って

- 腎臓は腰の辺りに、背骨を挟んで2つ。
1個150グラムほどで、握りこぶしくらいの大きさの臓器。
 - 腎臓の働きとしては、
 - 毎日150リットルもの血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排出し、体の中をきれいに保つ。
 - ミネラルや、酸性・アルカリ性のバランスを保つ。
 - この2つの働きで、**体内の環境**を整備。
- さらに
- 血圧を調整する。○血液を作るホルモンを分泌する。○骨を健康に保つ。
 - 腎臓が悪くなると、**血圧**が上がったり、**貧血**になったり、**骨**が折れやすくなったりする。

慢性腎臓病 (CKD) について

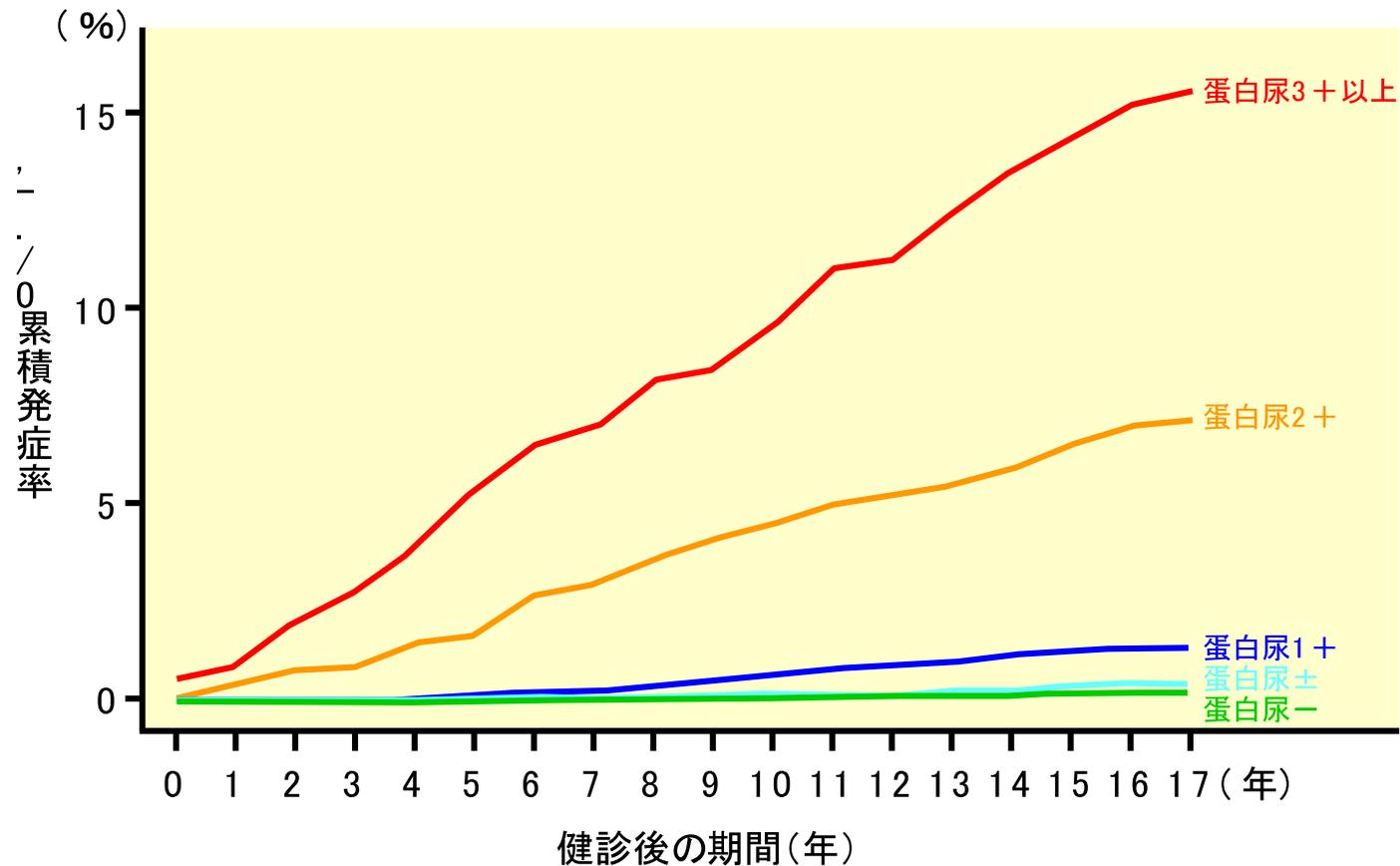
症例 61才男性

かかりつけの診療所にて健診を受診したところ、たまたま腎機能低下と尿蛋白3+を認めましたが、放置していた。

7年後、採血を受けたところ、すでに進行した慢性腎不全の状態であることが判明。

将来は透析療法が必要となることが予想される。

健診時の蛋白尿の程度(試験紙法)別の ESKD累積発症率(沖縄県)



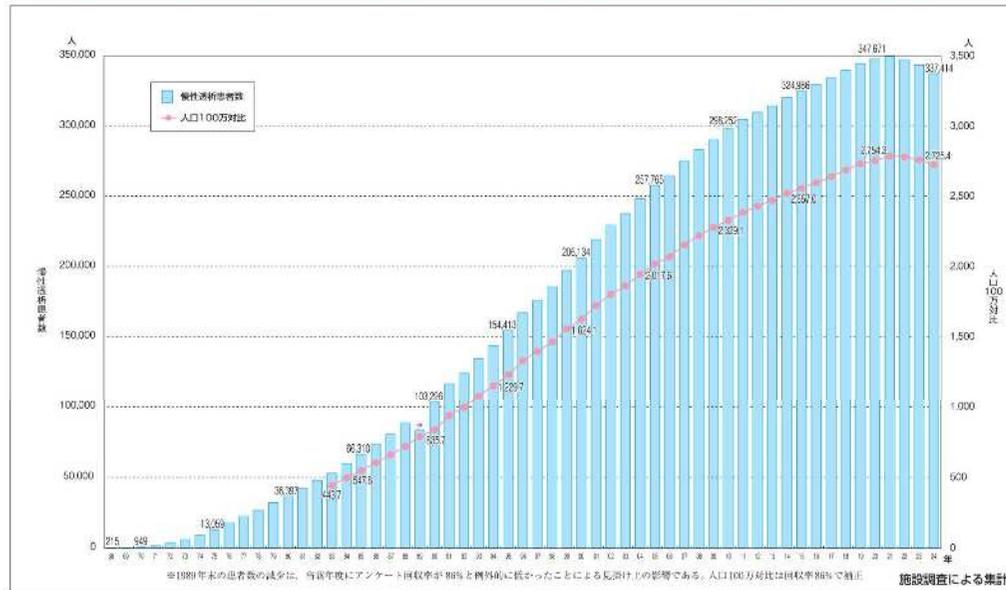
(Iseki K, et al. Kidney Int 2003;63:1468-1474. より引用, 改変)
CKD診療ガイド2012 p.8 図4

**到達点である、
透析患者の現況。**

慢性腎臓病の到達点

透析患者さんの増加は止まりつつあります

(1) 慢性透析患者数（1968-2024年）と有病率（人口100万対比、1983-2024年）の推移（図1）



一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況（2024年12月31日現在）」

2024年現在 370人に1人

埼玉県の透析患者人口は 全国4位(2024年)

1. 東京都	32286名
2. 大阪府	23396名
3. 神奈川県	21759名
4. 埼玉県	19163名
5. 愛知県	18866名

人口100万人あたりの 透析患者人口は、少ない順に 全国15位(2024)

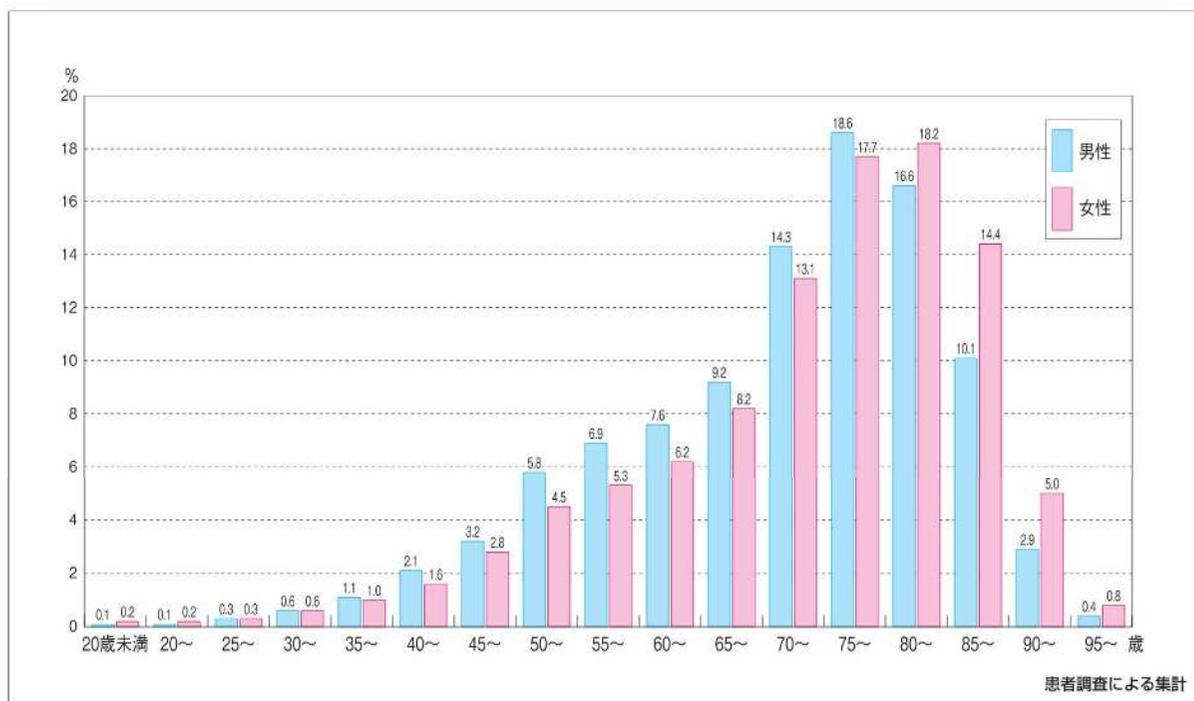
1. 秋田県	2265.3名	43. 大分県	3572.4名
2. 東京都	2277.9名	44. 宮崎県	3607.0名
3. 神奈川県	2358.7名	45. 熊本県	3747.8名
4. 滋賀県	2382.3名	46. 高知県	3757.6名
5. 新潟県	2384.0名	47. 徳島県	3988.3名
15. 埼玉県	2613.6名	平均	2725.4名

もし秋田県と同じ割合の 透析患者だったら

埼玉県の透析患者は16609人
現状より2554人ほど少ないはず。
一人1年に500万円とすると、
127億700万円節約できる。

透析導入患者の年齢・性別

(14) 導入患者 年齢と性別, 2024年 (図14)



一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況 (2024年12月31日現在)」

80歳以上
約3割
85歳以上
約1.5割

目標は、
早期の対策により
透析患者を減らす事。

透析よりも怖い
心血管疾患を減らすこと。

CKDの定義

- ①血液・尿異常，画像診断，病理検査で腎障害の存在が明らか。
特に 0.15g/gCr以上の蛋白尿の存在
 - ② $GFR < 60\text{mL}/\text{分}/1.73\text{m}^2$
- ①，②のいずれか，
または両方が3カ月以上持続する

2005年の話

成人のおよそ8人に1人が発症！
患者数約1330万人の新しい国民病

「慢性腎臓病」

(CKD: Chronic Kidney Disease)

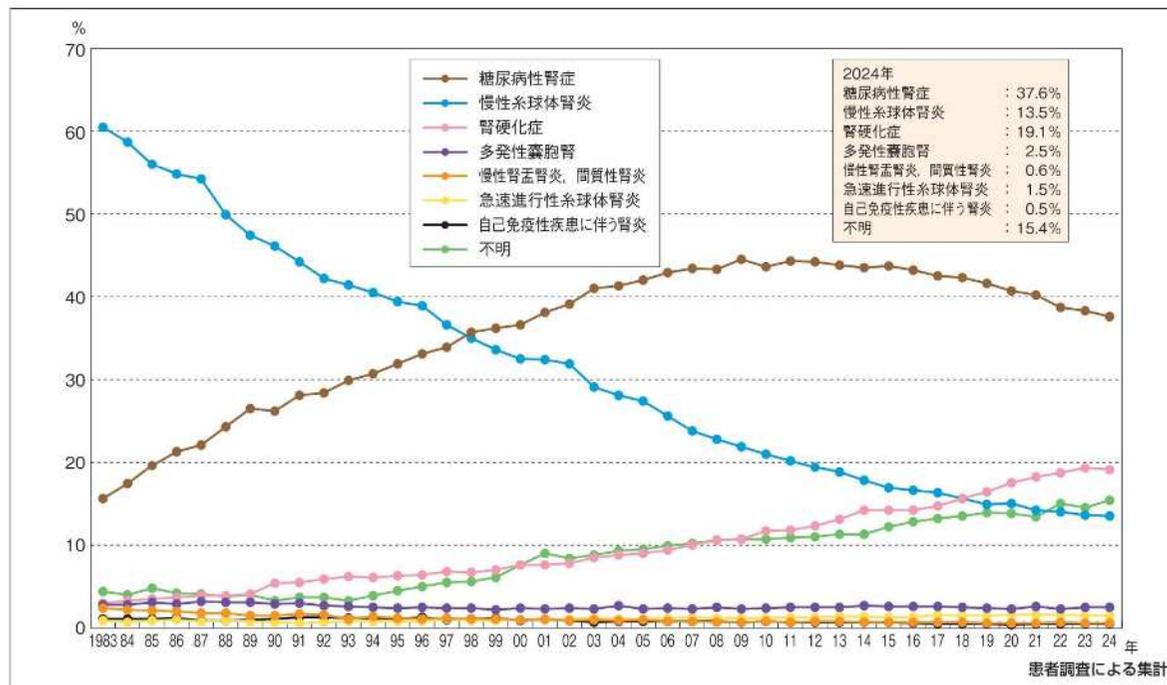


2023年は
5人に1人

CKDの原因・症状

透析導入患者の原疾患

(17) 導入患者 原疾患割合の推移, 1983-2024年 (図17)



一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況 (2024年12月31日現在)」

- 1、糖尿病
- 2、腎硬化症
- 3、慢性糸球体腎炎

慢性腎臓病の主な原疾患には 生活習慣病が大きく関与しています



CKDの症状

- 早期の段階では症状が出ないことが多く、気づきにくい病気。
- 蛋白尿が増加すると、
 - 尿の泡立ちが増えることで異変に気づくことがある。
排尿後の尿の泡立ち、いつまでも泡が残ることがある。
- むくみが出て体重が増えたと、
 - いつも履いていた靴がきつい。○指輪が回りにくい。
 - 瞼が重い。○靴下の跡が目立つ。
 - しゃがんだ時に足が窮屈。 など。

予防が必要な理由

対策の必要性

- 成人のおよそ5人に1人が慢性腎臓病に当てはまる国民病。
- 進行すると透析に至る危険性が増加する。
- 進行すると心筋梗塞や脳卒中など、重篤な血管の病気の罹患率が増加する。
- 早期に予防を開始すれば、生涯透析を受けずに済む可能性が高い。(うっ手がある)

予防

生活習慣病とは

以前は成人病と言われたが、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行に関与する病気。

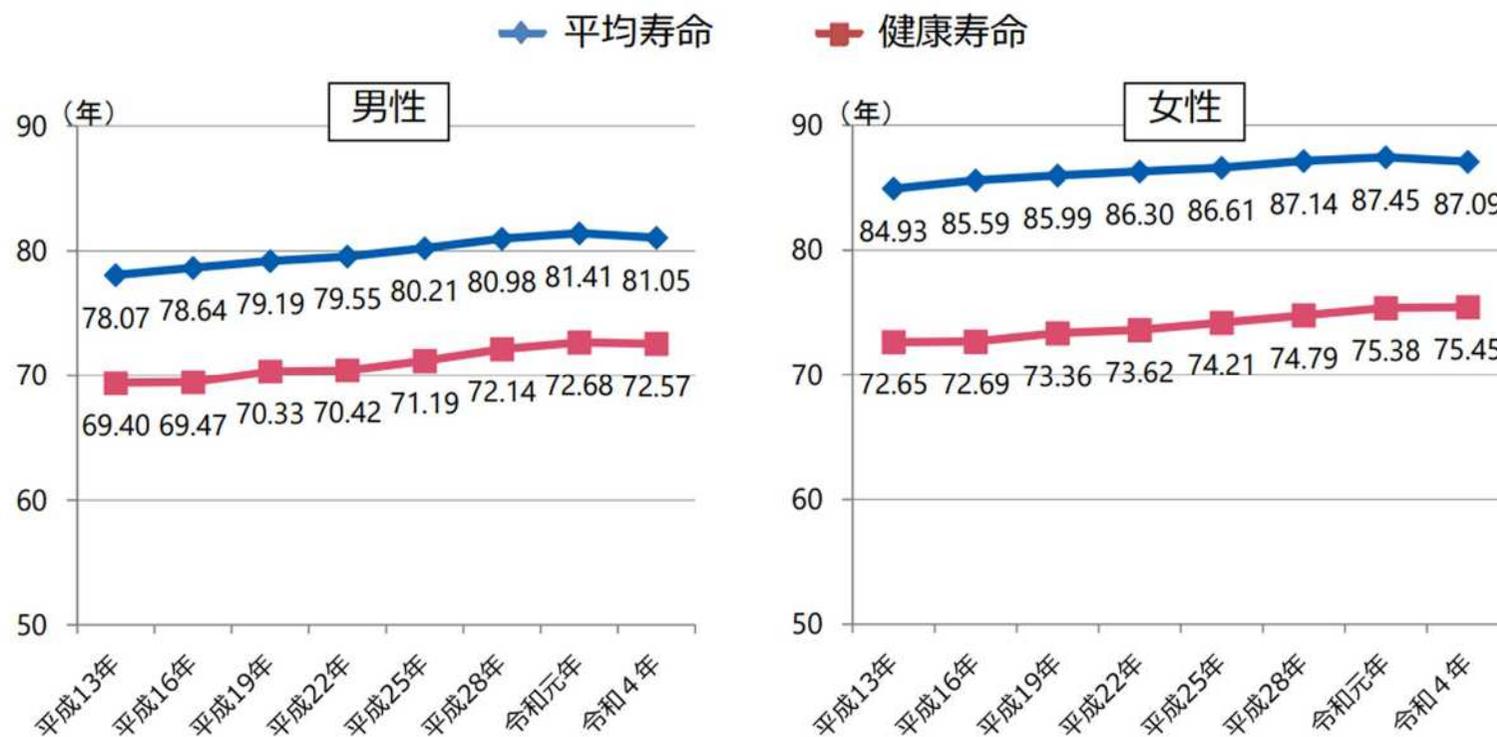
糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧、心筋梗塞、脳卒中、肺がん、慢性気管支炎など。

健康寿命とは

健康上の問題のために、日常生活を制限されることがなく、自立して生活できる期間。

言い換えれば、人の手を借りず生活できる期間。

平均寿命と健康寿命は同時に伸びている



引用：厚生労働省「平均寿命と健康寿命」

健康寿命短縮の要因

- 1、不健康な食事
- 2、高血圧
- 3、喫煙
- 4、肥満
- 5、糖尿病



みんな“生活習慣”が関与
自分の、血圧・体重知ってる？

慢性腎臓病対策
健康寿命対策
共通のキーワードは
生活習慣の改善

生活習慣の改善、一般

- 禁煙。
- 減塩。
- 適度な運動。
- 飲水の制限はなし。
- 6～8時間程度の適度な睡眠。
- 便通の管理、便秘があれば服薬。
- 定期的な歯科受診による口腔ケア。
- ワクチン接種により、感染症による入院を予防。
- 飲酒は適度。1日の目安は、ビール500ml、日本酒1合程度。

生活習慣の改善

- **適度な運動と肥満解消。**
- **食事療法。**

適度な運動

日常的な運動が腎臓病の増悪をもたらすことはなく、日常生活の質向上をもたらす可能性がある。

→ **元気で長生き**が基本。

運動の程度とコツ

—最大のコツは楽しむこと—

- 1、楽である～ややきつい程度。
 - 2、心拍が、安静時に比較し20～30回／分増える程度。
 - 3、ストレッチなど準備運動を忘れずに。
 - 4、水分補給を忘れずに。
 - 5、体調と相談。
- 基礎疾患を考慮し、
<1日6000～10000歩>
<<「あと10分余計に歩く」など>>

適度な運動の効果

- 1、食事がおいしい。
- 2、汗をかく。
- 3、よく眠れる。精神的にも安定する。
- 4、便秘解消。
- 5、血圧が安定する。
- 6、いろいろな代謝が良くなる。

体重の目安

- 1, 20才台の頃の体重
- 2, 身長から100引いて、0.9かける
160cm(54kg),170cm(63kg)
- 3, 標準体重の計算： $(\text{身長m})^2 \times 22$
160cm(56kg),170cm(64kg)

ちなみに 不健康な食事とは

- 1、野菜不足
- 2、肉の取りすぎ
- 3、食塩の取りすぎ
- 4、カロリーの取りすぎ



皆さんは選んで食べてますか？
バランスよく食べてる？

高血圧

- 1、脳卒中や心臓病の最大の要因。
- 2、国民の3人に1人が高血圧。
- 3、高血圧患者の75%は管理不良。
45%が高血圧との認識がない。

これさえ克服すれば、透析患者は減り、健康寿命は伸びるはずなのに。半数は認識すらしていない！

日本人の高血圧の特徴

- 1、塩分過多
- 2、メタボの増加

が関与
つまり生活習慣が関与



塩分摂取の目標量は？



つゆまで飲んだら
塩分5g
麺だけなら2.5g



2021年は埼玉誕生150周年

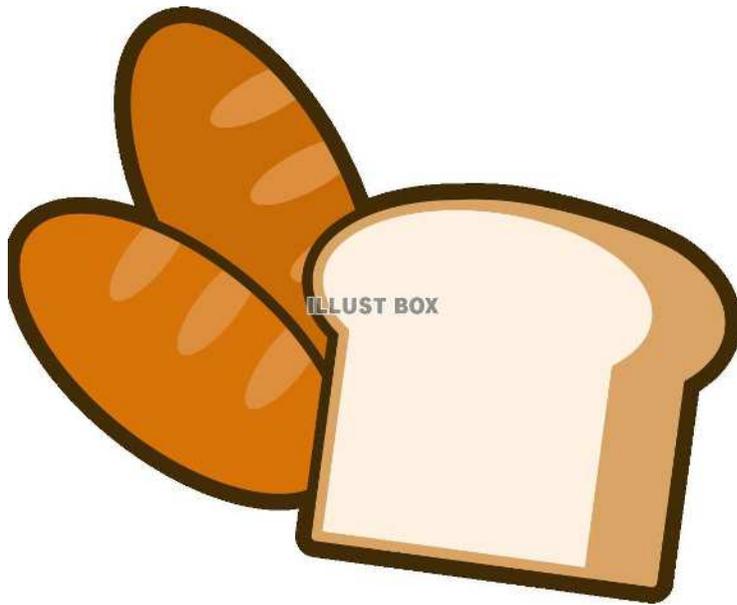
普通の味噌汁
たった1杯で
塩分2g



塩分
6g



6枚切りの食パン1枚(約0.7g)
ロールパン1個(約0.4g)
大さじ1杯のマーガリンを塗ると、
塩分は約0.15g~0.2g程度追加。



目標血圧は

●成人→130/80

●高齢者→150/90

栄養

- 塩分制限は基本。
- 栄養士**による介入を受け、必要なエネルギー摂取を維持し、その上で蛋白や塩分制限を行うことが推奨。
- カリウム制限も推奨。



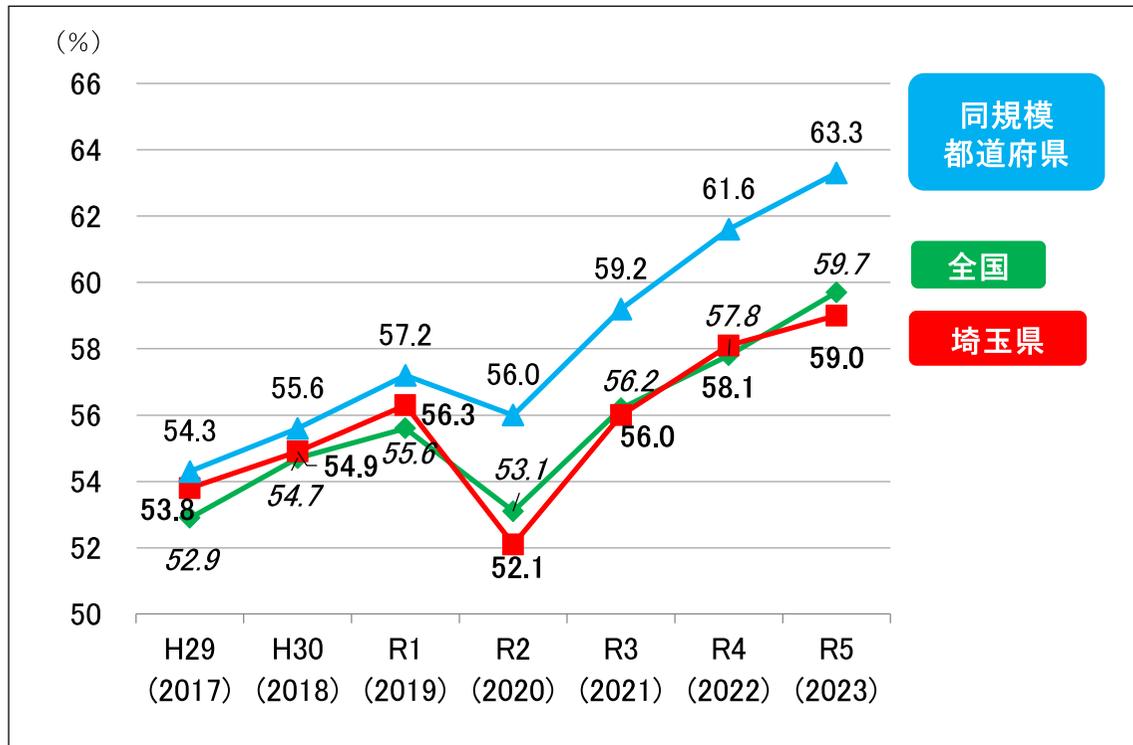
对策

まずは
生活習慣病や
その予備軍の発見と
受診！

《3.埼玉県の現状》

特定健診受診率

《全国都道府県等との比較》



国民健康保険に加入している人で40歳～74歳の人が受けられる**生活習慣病健診**。

埼玉県の特定健診受診率は**全国平均、同規模都道府県を下回る**。

資料：特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(厚生労働省)

慢性腎臓病（CKD）



慢性腎臓病の予防

慢性腎臓病（CKD）は、「腎臓の障害」もしくは「腎機能の低下」が3か月以上持続している状態を言います。

腎臓は、毎日150ℓもの血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つ臓器です。

現在、慢性腎臓病の患者数は約2,000万人（成人の5人に1人）*いると推計されています。腎臓の機能を悪化させないため、日頃の予防が大切です。

出典：日本腎臓学会編「CKD診療ガイド2024」,東京医学社,2024年6月,1ページ

1. CKD に関する啓発について

○「さいたま市健康なび」
ホームページに 10 月
中旬よりCKD に関する
コンテンツを公開

[さいたま市健康なびホーム
ページから](#)
[さいたま市 健康なび>
生活習慣病とライフステー
ジ>生活習慣病とは](#)



● CKD（慢性腎臓病：まんせいじんぞうびょう）

CKD（シーケーディー）とは、1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。成人の8人に1人がCKDであると推計されています。健診で尿検査異常や腎臓機能異常を指摘された方、既に糖尿病や高血圧などの方は特に注意が必要です！

◆CKDとは

腎臓の障害もしくは機能が低下し続ける状態

- 腎臓の障害とは…
尿蛋白や尿潜血など尿の異常がある状態
- 腎臓の機能の低下とは…
血液検査で、eGFR※（イージーエフアール）が60未満の状態



※eGFR：腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する力があるかという数値

下記に1つでも当てはまる方は、**CKDのリスクが高い方**です

※「腎臓で後悔したくないあなたへ」より転記
研究用HP <https://ckd-research.jp/>

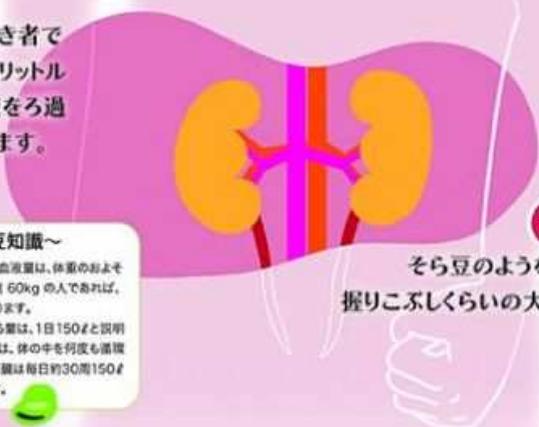
- ◇ 高血圧
- ◇ 糖尿病
- ◇ 脂質異常症（コレステロールや中性脂肪が高い）
- ◇ 肥満やメタボリックシンドローム
- ◇ 尿酸値が高い
- ◇ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ◇ 健診などで、尿蛋白が見つかったことがある
- ◇ 家族に腎臓病の人がいる
- ◇ 喫煙している
- ◇ 寝不足・過労が続いている

「さいたま市健康なび」ホームページより抜粋

腎臓は、
体のなかをきれいに保つ

“肝腎かなめ”の臓器です。

腎 臓は、働き者で
毎日150リットル
もの血液をろ過
しています。



腎 臓は、
そら豆のようなかたちで
握りこぶしくらいの大きさです。

～そら豆知識～

人間の体内に流れる血液量は、体重のおよそ1/13です。例えば、体重60kgの人であれば、血液量は、約4.6ℓとなります。
腎臓が血液をろ過する量は、1日150ℓと説明したところですが、血液は、体の中を何度も循環しています。そのため、腎臓は毎日約30回150ℓの血液をろ過しています。

慢性腎臓病(CKD)は、自覚症状に乏しいです。早期から適切な治療を受けることが大切です。

毎年、健康診断を受けて結果を確認しましょう

尿蛋白が 1+、2+、3+

健康な尿は尿蛋白「-」です。
蛋白尿「+」とは、尿に蛋白が漏れていることを示しています。
例えると、自宅の屋根から雨漏りしている状態です。放っておくと穴が大きくなったり、住めなくなってしまうかもしれません。

または

eGFRが 60未満

eGFRとは、腎臓の状態を示します。
eGFR60未満になると、注意が必要です。ただし、高齢者は加齢に伴うeGFRの低下が認められます。

の場合は
要注意

腎臓と長く付き合うための第一歩
かかりつけ医に相談しましょう。

*慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%未満に低下する(GFRが60ml/分/1.73m²未満)か、あるいは尿蛋白が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

▼他のホームページ
はこちら



生活を豊かにヒントがたくさん!!

クイズにチャレンジ!!

～生活習慣病を予防しましょう～

次の選択肢より正しいものを選んでください。

1 1日当たりの食塩の摂取量は、どの国が一番多いでしょうか?

①日本 ②イギリス ③アメリカ

正解 ①

日本人の食塩の摂取量は、1日当たり10.1gです。イギリスは8.4g、アメリカは9.0gと、他国と比較して多く摂取しています。

2 揚げ物を食べるとき、どちらの方が少ない量のソースの味をしっかりと感じる事ができるでしょうか?

①ソースをかける ②ソースにつける

正解 ②

調味料を少ない量で食べようとした場合、「つける」の方が少量でも味をしっかりと感じると言われています。少ない量を意識し、食べ方を工夫して美味しく食べましょう。

3 どちらの方がエネルギーを消費するでしょうか?

①ラジオ体操第1 ②ラジオ体操第2

正解 ②

ラジオ体操第2の方がエネルギーを消費します。元気で健康のために、今より少しでも多く体を動かすことに取り組みましょう。

4 アルコールに関する記述で誤っているものはどれでしょうか?

①飲酒の量が多いほど血圧を下げる。
②アルコールには依存性がある。
③日本人の約半分はお酒に強い、またはお酒を飲めない。

正解 ①

飲酒は少量から血圧を上昇させ、量が多くなるほど血圧上昇が起こりやすくなることが知られています。節度ある適度な飲酒量を心がけましょう。

バランスの取れた食生活や適度な運動習慣等を身につけ、生活習慣病を予防しましょう!

5 食塩は、どの食材から一番多く摂取しているでしょうか?

①野菜 ②調味料 ③肉類 ④魚介類

正解 ②

日本の食生活では、伝統的に醤油や味噌、漬物等の塩分を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。減塩調味料を使用したり、できることから減塩に取り組み、薄味に慣れていきましょう。

6 どちらの食品の方が、食塩が多く含まれているでしょうか?

①食パン(6枚切り)1枚
②天ぷらうどん(汁まで飲んだ場合)1杯

正解 ②

食パン(6枚切り)1枚の食塩量は0.8g、天ぷらうどん1杯の食塩量は4.9gです。特にうどん等のめん類のスープの中には食塩が多く含まれています。スープを全部残せば、2~3gくらいの食塩を減らせます。

7 睡眠の質を低下させるものは何でしょうか?

①朝食を食べる ②適度な運動をする
③夜酒をする

正解 ③

アルコールは寝つきを良くし、睡眠の前半では深い睡眠が増えますが、睡眠後半は眠りの質が悪くなり、飲酒量の増加とともに睡眠途中で目覚める回数も増えてしまいます。夜酒は控えめにし、寝酒をしないようにしましょう。また、朝食は体内時計の調整に役立ちます。忙しいときでも朝食を食べることを心がけましょう。日中に体を動かすことも大切です。適度な疲労を感じることで寝つきが促され、睡眠途中で目が覚めることが減り、睡眠の質が高まります。

【出典】

- 日本腎臓病協会
- 慢性腎臓病とは。 <https://kcn.jp/ckd/about.php>
- 厚生労働省
- 腎臓からの SOS を受診していませんか? <https://www.nihon.go.jp/content/00094402.pdf>
- 【スマート・ライフ・プロジェクト】 <https://www.smartlife.or.jp/>
- 【食生活の改善】 <https://www.nihon.go.jp/content/00130020.pdf>
- 知っていますか?食塩のとりすぎ問題 https://www.nihon.go.jp/kyo/kyo-content/kyo/kyo/2023/12/initiative_sosa.pdf
- 【腎臓づくりのための身体活動・運動ガイド 2022】 <https://www.nihon.go.jp/content/00174422.pdf>
- 【腎臓づくりのための身体活動ガイド 2022】 <https://www.nihon.go.jp/content/00130020.pdf>
- 知っているようで知らない「睡眠」のこと https://www.nihon.go.jp/kyo/kyo-content/kyo/kyo/2023/12/initiative_sosa.pdf
- 【アルコール（酒）】 https://www.nihon.go.jp/kyo/kyo-content/kyo/kyo/2023/12/initiative_sosa.pdf
- 【アルコールと健康】 https://www.nihon.go.jp/kyo/kyo-content/kyo/kyo/2023/12/initiative_sosa.pdf
- 【アルコールとメンタル健康】 https://www.nihon.go.jp/kyo/kyo-content/kyo/kyo/2023/12/initiative_sosa.pdf
- 【アルコールとメンタル健康】 https://www.nihon.go.jp/kyo/kyo-content/kyo/kyo/2023/12/initiative_sosa.pdf



そして
かかりつけ医を持つ。
(受診する)

透析患者を減らすには

- ピンポイントでわかりやすい
- 糖尿病性腎症重症化予防
- 高血圧性疾患重症化予防
- 全部合わせて慢性腎臓病対策

令和6年度 さいたま市国民健康保険 受診勧奨について

事業	対象	抽出基準 (R5年健診結果)	対象者数 *	医療受診者	受診率
糖尿病性腎症重症化予防対策事業	未受診者	①、②の両方に該当 ① 空腹時血糖 126mg/dl(随時血糖200mg/dl)以上又は HbA1c(NGSP)6.5%以上 ② eGFRが基準値 (60ml/分/1.73m ²) 未満	536	244	45.5 %
	中断者	糖尿病性腎症で通院歴のある患者で最終の受診日から6か月経過しても受診したレセプトがない	70	30	42.9 %
高血圧性疾患重症化予防対策事業	未受診者	Ⅱ度～Ⅲ度高血圧かつ、下記の追加リスクが1つ以上ある者 ①脂質異常 (LDL140mg/dl以上) ②尿たんぱく (1+) 以上 ③HbA1c 6.5%以上 ④喫煙 ⑤脳血管疾患、心疾患、腎不全の既往 (保健指導にて受診勧奨) ※R7よりeGFRを追加	776	214	27.6 %

* 国保脱退者を除く

腎疾患対策検討会報告書（2018/7/13）

厚生労働省健康局がん・疾病対策課「腎疾患対策検討会報告書～腎疾患対策の更なる推進を目指して」

全体目標

「慢性腎臓病（CKD）を早期に発見・診断し、良質で適切な治療を早期から実施・継続することにより、**CKD重症化予防**を徹底するとともに、**CKD患者（透析患者及び腎移植患者を含む）のQOLの維持向上**を図る。」

今後、少なくとも**10年間の日本の腎疾患対策**はこの指針に基づき、展開されます。腎臓学会をあげて、この目標達成に尽力したく存じます。

日本腎臓学会会員の皆様へ(2018年7月13日)

①普及啓発

②地域における医療提供体制の整備

問題点：紹介基準の周知が十分でない。

連携すべき腎臓専門医療機関の周知が十分でない。

内容：かかりつけ医等と腎臓専門医療機関との連携推進。

③診療水準の向上

ガイドラインの活用・実践

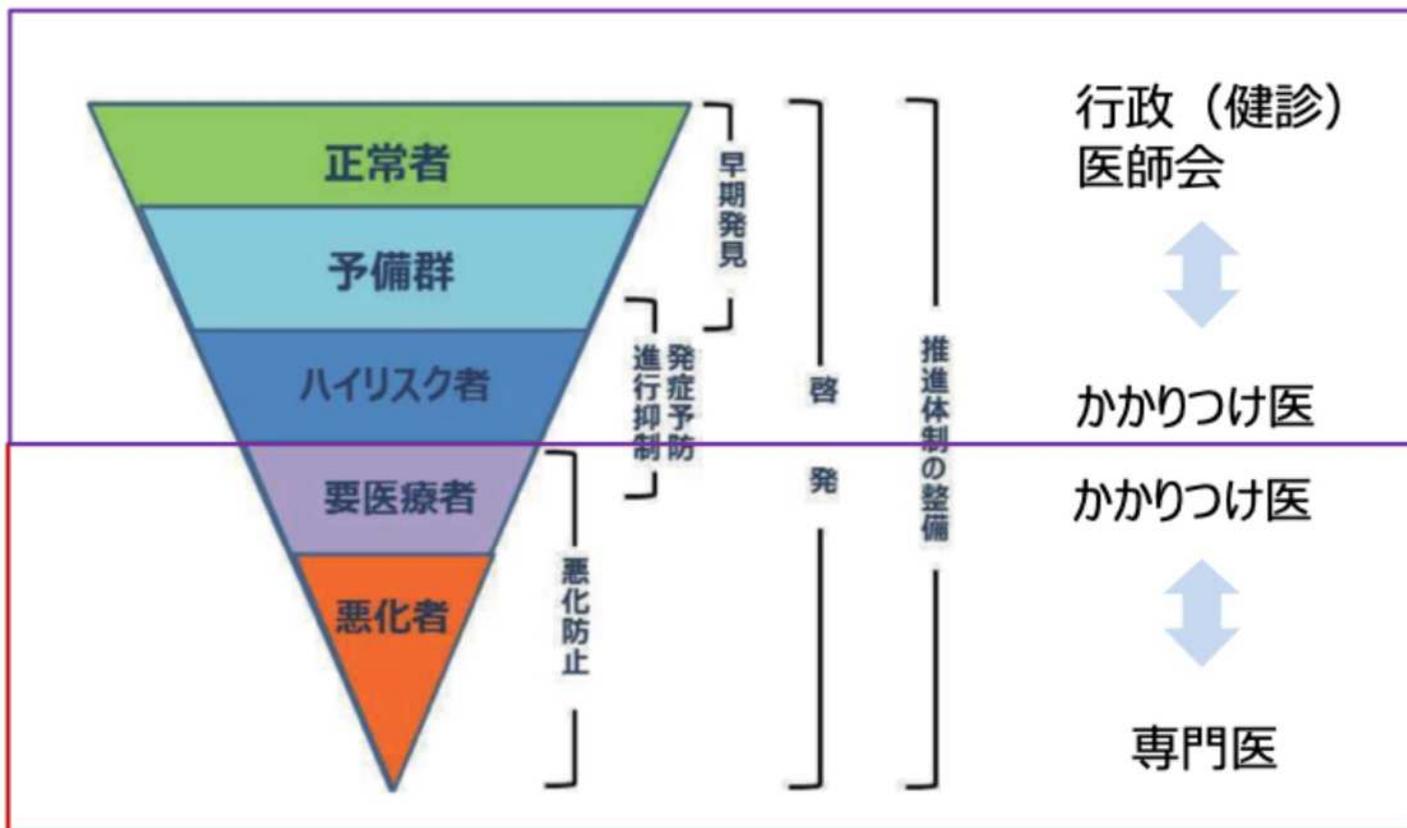
④人材育成

⑤研究開発の推進

2023年までに年間新規透析導入患者数を5%減少
2028年までに年間新規透析導入患者数を10% 減少
(現在約3万9千人/年⇒約3万5千人以下/年)。

Saitama Chronic Kidney Disease
prevention program
(S-CKDプログラム)

s-CKDプログラムのイメージ



(熊本市 CKD (慢性腎臓病) 対策事業 熊本市 健康づくり推進課より改変引用)

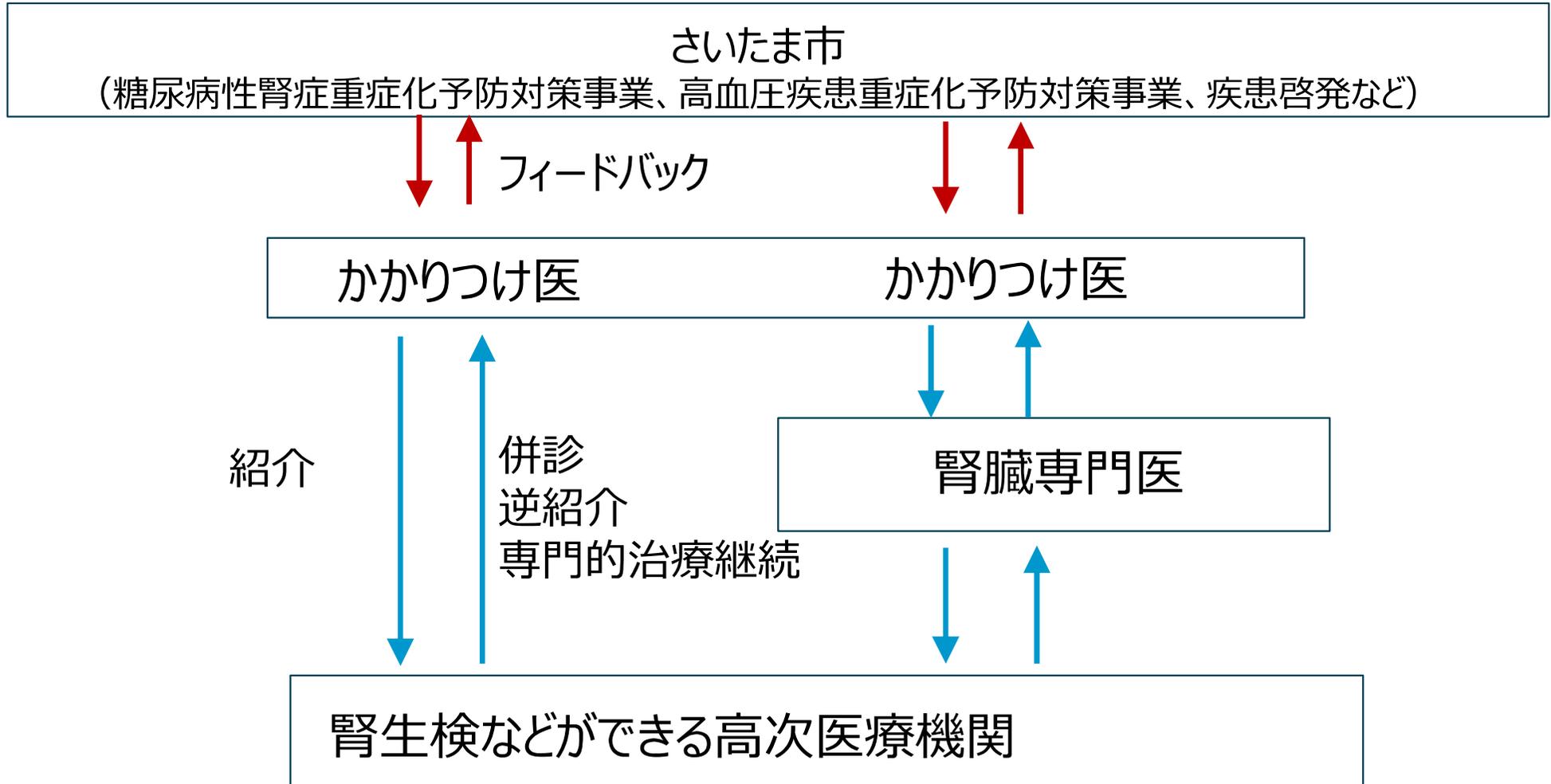
紹介基準

40歳未満	40歳以上
腎機能低下 (eGFR<60ml/分/1.73m ²) 尿蛋白 (+1以上) 尿潜血 (+1以上)	腎機能低下 (eGFR<45ml/分/1.73m ²) 尿蛋白 (+1以上)

4s-CKDプログラムの紹介パターン

パターン1

パターン2



当科紹介後の診療アルゴリズム（案）

できるだけ正しい診断
(腎生検)

腎炎にたいする免疫抑制剤など専門的な治療を要する場合

疾患独自の治療(ステロイドなど)

紹介状に事情を記載の上、
専門医で診療。

糖尿病性腎臓病, 腎硬化症など

1. 栄養指導 (蓄尿も積極的に施行)
2. 投薬調整 (RAS阻害薬, SGLT2阻害薬)
3. CKDに基づく特殊病態に対する対応 (CKD-MBD, アシドーシス, 腎性貧血)

数か月経過をみて逆紹介。
再紹介の時期は症例に応じて専門医が
返信に記載する。

stageG4以上の進行したCKD

上記の集学的治療をおこないながら
腎代替療法教室などをおこない腎代替療法導入まで
併進する。

腎代替療法導入後は近くの透析
クリニックへご紹介。

慢性腎臓病対策 健康寿命延長のために

- 慢性腎臓病の啓発。
- 健康診断を受ける。
- かかりつけ医を持つ。
- 専門医との連携。

うまくいく
訳がない。

S-CKDプログラムの問題点

- まだまだ住民の関心が薄い。
- 健診を受けない人が多い。
- そもそも患者が多すぎる。
- しかも腎臓専門医が少ない。
- 予備軍は高齢者が多く、かかりつけ医からの紹介が少ない。
- 一般のCKDは特殊な病気ではない。

世界腎臓デー In さいたま中央



参加費無料
事前申込不要

市民公開イベント 会いにきてね

世界腎臓デー

in さいたま中央



日時 令和6年 **3** 月 **10** 日 (日)

開場 **13:00** 終了 **16:00**

場所 **イオンモール与野**
1F リーフコート
さいたま市中央区本町西5-2-9



CKD (慢性腎臓病)ワンポイントセミナー <第1部>13:00~13:10 <第2部>14:00~14:10 <第3部>15:00~15:10 ※各部の内容は同じです

演題 「見直そう生活習慣 伸ばそう健康寿命」

講師: さいたま赤十字病院 院長補佐(兼)腎臓内科部長 **兩宮 守正** 先生

体験型イベントコーナー **13:00~16:00**

- 管理栄養士による塩分体験
- 救急救命士による心肺蘇生法
- 作業療法士による体操
- 血管年齢測定
- 握力測定

相談ブース **13:00~16:00**

- 医師による医療相談
- 保健師・歯科衛生士による健康相談
- 薬剤師によるお薬相談

その他ポスター・パネル掲示
状況により内容が変更となる場合がございます

共催: 一般社団法人さいたま市与野医師会 さいたま市 日本赤十字社さいたま赤十字病院
埼玉県透析医会 さいたま市中央区北部圏域地域包括支援センターナーシングヴィラ与野
イオンリテール株式会社イオンモール与野

【事務局】 日本赤十字社さいたま赤十字病院
問い合わせ先 TEL(代表) **048-852-1111** (担当:腎臓内科 兩宮)
*9:00~17:00 土日祝日除く

健康は自分で守る 生活習慣病予防!

のびのび健診を受診して、健康寿命を延伸しましょう!

※健康寿命とは、人の手を借りずに生活できる期間のことです。

動画のアクセスは
こちら



お役立ち動画
配信中!

介護認定の病気のトップ5とは?
健康寿命短縮の要因とは?
日本人の高血圧の特徴とは?



さいたま市PRキャラクター
つなが電 スッ

制作
さいたま市 国保年金課
さいたま赤十字病院 腎臓内科 部長 兩宮 守正 先生

ホームページ、市報、公共施設などでお知らせ

イオンモール与野 リーフコート 2024/3/10



CKD対策には連携が必要

- 医療はチームプレー。
- 診察だけで生活習慣病が克服できるわけではない。
- みんなで本気でやらないと絶対に進まない。

当面の妄想

- CKDチームを多職種で構築する。
- 多職種の立場を並列にする。
- 慢性疾患に対してチームで戦う仕組みを作る。
- 我々には、できるはず。



塩分
6%



健康に関することを
何でも相談できる

身近にいて
頼りになる

かかりつけ医
を持ちましょう



治療

慢性腎臓病の治療

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60~89	30~59	15~29	15未満
腎臓病の程度	 正常				 腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・ 腎臓移植

薬による治療

- 腎臓病の治療。
- 糖尿病の治療。
- 高血圧の治療。
- コレステロールの治療。
- 腎臓の仕事の補助。

🌿 NACK5 番組名「Smile SUMMIT (スマイルサミット)」

🌿 令和7年10月28日 (火曜日) 10時10分から10時25分放送

- テーマ あなたの腎臓、大丈夫？慢性腎臓病を考えよう
- ゲスト さいたま赤十字病院 院長補佐・部長 雨宮 守正 さん



🌿 令和6年10月29日 (火曜日) 10時10分から10時25分放送

- テーマ 腎臓は肝腎かなめの臓器です～慢性腎臓病ってなに？～
- ゲスト 埼玉医科大学総合医療センター 腎・高血圧内科 教授 長谷川 元 さん



