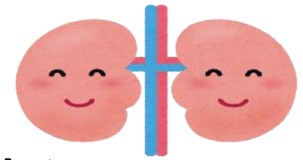


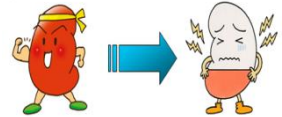
公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション室

## リハビリ通信



# 慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか？

## 慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease: 以下 CKD) について



CKD は、医学的に「蛋白尿などの腎障害の存在を示す所見」、もしくは「腎機能低下」が **3ヶ月以上続く状態と定義**されている。発症による原因は、**高齢・CKD の家族歴・高血圧・糖尿病・肥満及びメタボリックシンドローム・感染症・尿路結石等**多数存在し、どの方にも発症する可能性がある。

### CKD はどうやって分かるのか？

#### 慢性腎臓病ステージ分類

GFR: 糸球体濾過量

\* 糸球体濾過量に関しては健康診断で検査することも可能であり、また**当院でも採血・検尿で検査することが可能**です。

しかし、症状だけでは判断するのは難しく、CKD ステージは **1~3 までが無症状な場面が多い**ため重症化しやすい。糸球体濾過量を早期に検査することが望ましい。

CKDステージ	推算GFR値 (mL/分/1.73m)	腎臓のはたらきの程度	症状	治療法
CKD ステージ1 CKD ステージ2	ステージ1 <b>90以上</b> ステージ2 <b>89~60</b>		・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	生活改善・食事療法・薬物療法 透析療法・胃移植 などの準備
CKD ステージ3	<b>59~30</b>		・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	
CKD ステージ4	<b>29~15</b>		・疲れやすくなる ・むくみが出る	
CKD ステージ5	<b>15未満</b>		・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる	

### CKD になるとどうなるのか？



- ★ 疾患別死亡率 第1位
- ★★ 疾患別死亡率 第2位
- ★★★ 疾患別死亡率 第8位

厚生労働省 HP より抜粋

CKD が進行すると、**人工透析が必要になり、また脳卒中や心不全等死亡率が高い疾患を罹患しやすくなります！**(特に人工透析は週 3 回必ず通わなければならない、日常生活の制限にも繋がります)

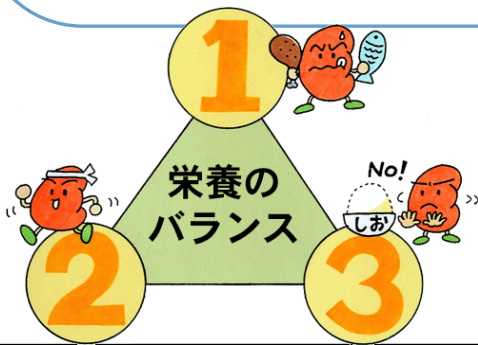
## CKD を予防するには??

- ① まずは検査(尿検査・血液検査)を早期に受ける！  
(CKD は完治するものではありませんので、なるべく早期発見し進行を予防することが重要)
- ② 現在、病気(糖尿病・高血圧等)を患っている方は、まずは、その病気をコントロールする！  
(血圧・血糖をコントロールすることで、CKD に罹患する可能性を抑えることが出来る)
- ③ メタボリックシンドロームの方等も罹患しやすい可能性がありますので、運動を習慣化させる・食事管理に取り組む！



**早期発見**がとても重要になります！

(そこで、CKD をより理解して頂くため、当院では今年度から新たな取り組みを行うことになりました、下記を参照下さい)



## 当院での取り組みを紹介

	担当	テーマ
4月7日	腎臓病療養指導看護師	腎臓病を理解しよう
6月2日	理学療法士	運動の必要性について(1)
7月7日	栄養士	腎臓病の食事について(1)
8月4日	腎臓病療養指導看護師	日常生活のセルフマネジメント
9月1日	薬剤師	薬の大切さを理解しよう(1)
10月6日	理学療法士	運動の必要性について(2)
12月1日	腎臓病療養指導看護師	血液検査データを理解しよう
2月2日	栄養士	腎臓病の食事について(2)
3月2日	薬剤師	薬の大切さを理解しよう(2)

当院では平成29年よりCKDサポートチームが開設されました。そこでは、CKD患者だけではなく、地域住民の皆様にも参加して頂けるよう健康教室を平成30年4月より開催することになりました。テーマとしてはCKDについて、看護、運動、栄養、薬剤等幅広い視点で開催しようと考えていますので、気兼ねなくご参加下さい。

場所: 浅香山病院 西6階講義室

参加費: 無料

開催日時: 上表月の第1土曜日 11:00~12:00

\* 詳しくは外来掲示板にもポスター張っております、確認の程お願い致します。

