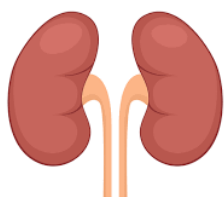


コロナ禍



だな～
Dr.田名の産業医だより 2021年1月

だからこそ大切にしたい



腎臓の話



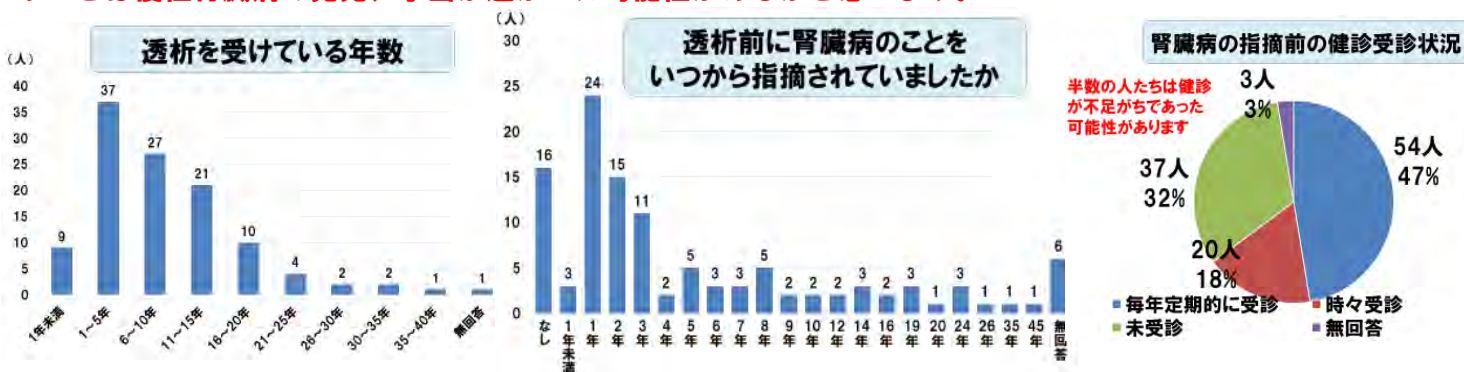
だな たけし
産業医 田名 毅
西里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。
第201回新春講演会 YouTube 配信は「コロナ禍だからこそ大切にしたい腎臓の話」というタイトルで私が講演致しました。以下にその内容を要約します。 QRコードもしくは当院HPのご利用を！



コロナ禍は多くの人たちの日常生活に影響を与えていますが、医療機関に行くことが危険ではないかと心配し、定期的に受けていた健康診断、定期健診をキャンセルする人たちが増えています。このことにより、本来治療すべき病気の早期発見、早期治療が遅れてしまうことが懸念されます。これは**コロナ禍の二次被害**と考えます。今回取り上げた慢性腎臓病も早期発見が遅れたり、治療が不十分だと慢性腎不全に進行し、血液透析を受けなければならない状態になります。**尿検査、血液検査を受けるだけで腎臓の状態が分かりますので定期的に検査を受けることは大変重要です。**

今回、当院で透析を受けている125名の方にアンケート調査を行い、114名から回答をいただきました。これらのアンケートには腎臓を大切にしたい人たちへの多くのメッセージが詰まっていた。まず、その内容を紹介します。透析を受けている年数は1年以内9名、5年以内が37名、6-10年が27名と10年以内の方々が58%を占めました。残りの方々は10年以上頑張っていました。透析を受けるどれくらい前から腎臓のことを指摘されていたかという問いには3年以内が42%と多数を占めました。**指摘されて3年以内に透析になるということは慢性腎臓病の発見、手当が遅かった可能性があるかと思えます。**



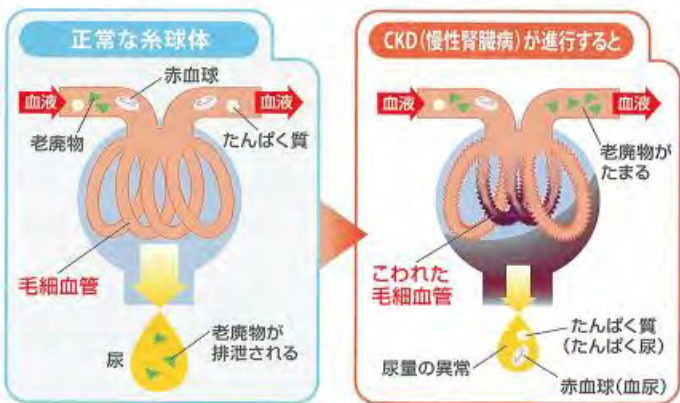
腎臓病指摘前の健診受診状況を質問したところ、約半数の方々は毎年定期的に健診を受けていたようですが、残り半数は時々、もしくは未受診とのことで健診受診が不十分であった可能性があります。

腎臓を心配している人たちに届けたいメッセージをまとめますと以下のようになりました。

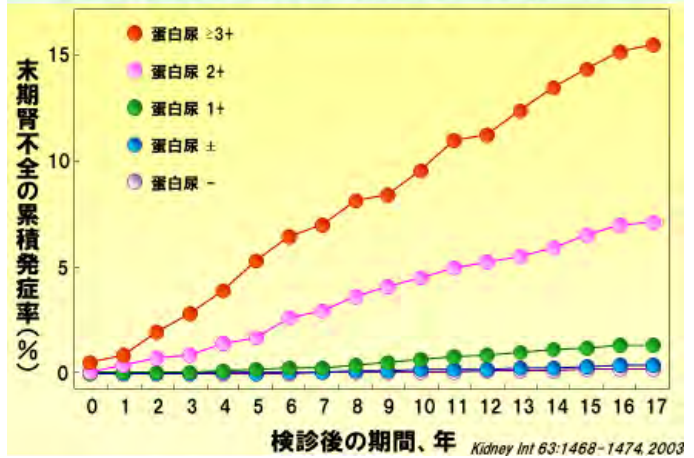
- 第一位：**今ある健康を大切に** 減塩をはじめとする食生活の重要性、若いころの生活スタイルの反省
- 第二位：腎臓病は自覚症状がないので**定期健診を受ける** 特定健診をはじめとする健診を受ける大切さ
- 第三位：必要時に**定期的に通院する** 医師の指摘に耳を傾ける重要性、治療を継続することの重要性
- 第四位：タンパク尿に注意しながら 尿タンパク、尿潜血を指摘されたら要注意、風邪・疲労に注意する
- 第五位：**血圧、血糖をしっかりと管理**しましょう 血圧、血糖を治療することの重要性 でした

腎臓病はどのように悪くなるのでしょうか。腎臓の最小構成組織であり糸球体が高血糖で影響を受けたり、腎炎で影響を受けたり、高い血圧でストレスがかかると通常漏れないタンパク尿、血尿が出てくるのです。そのタンパク尿が多ければ多いほど将来透析になってしまう可能性が高いことが分かっています。

どのように腎臓は悪くなるの？



タンパク尿の程度と末期腎不全の発症率



では腎臓病の悪くなることとタンパク尿の多さはどのようにかかわっているのでしょうか。右下の図にあるようにある時点での腎機能が将来どのような経過で悪くなるかはタンパク尿が少ないほど腎臓が悪くなるスピードは遅く、多いほど早いスピードで腎臓が悪くなると考えられるのです。それを抑えるために最も大事な治療が高血圧の治療なのです。学会での目標値をご紹介します。

かなり低い目標値であることがわかります。

腎臓が悪い人は立ちくらしに注意しながらしっかり下げないようにしていきましょう！

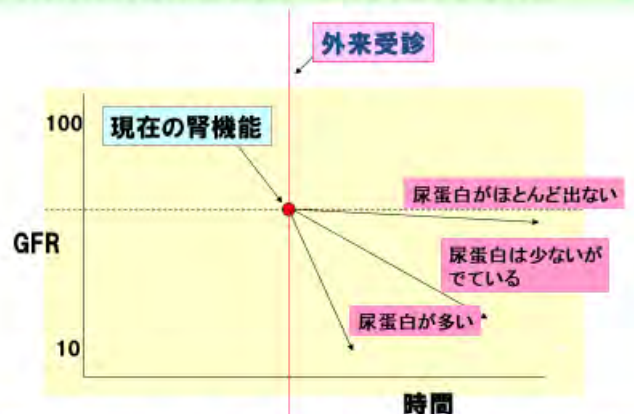
日本高血圧学会の2014ガイドラインより

慢性腎臓病の患者さんの目標の血圧は

| | 外来 | 家庭 |
|----------------------------|-------------------|------------------|
| 慢性腎臓病 (蛋白あり・糖尿病) | 130/80 mmHg 未満 | 125/75mmHg 未満 |
| 慢性腎臓病 (蛋白なし) | 140/90 mmHg 未満 | 135/85mmHg 未満 |

家庭血圧計(上腕型)を是非購入して、自宅で血圧を測る習慣をつけましょう！

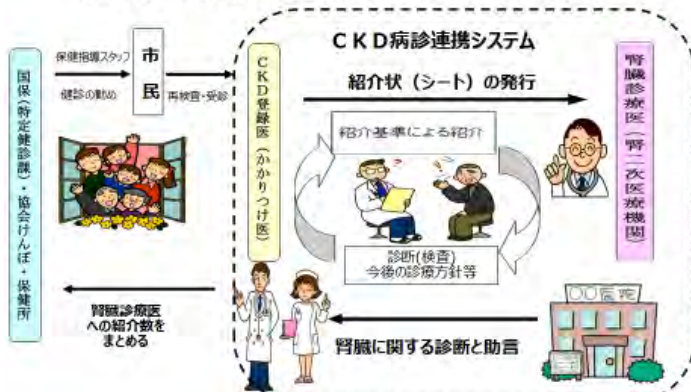
腎機能を評価するということ
- 今の立ち位置と腎機能低下の進行速度 を考える



同じ立ち位置(腎機能)であっても進行速度によって意味が異なる

私が所属します那覇市医師会では那覇市と共同して、「なは CKD78 病診連携システム」という取り組みをしています。かかりつけ医と腎臓専門医の二人の医師が主治医として一人の患者さんに関わり、腎臓が悪くならないように取り組むシステムです。

那覇市病診連携システムの流れ



結 語

透析患者さん達からのメッセージは

- ① 今ある健康を大切に
- ② 腎臓病は自覚症状がないので定期健診を受ける
- ③ 必要時には定期的に通院する
- ④ タンパク尿に注意しながら
- ⑤ 血圧、血糖をしっかり管理しましょう

これらのコメントは、私が紹介したタンパク尿への高血圧治療の重要性、医療機関どうしの連携の重要性につながります

コロナに負けずに腎臓を大事にしましょう！



第202回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『内科医が診る甲状腺の病気について』

日時： 令和3年2月10日（水）午後7時～配信

講師： 医療法人麻の会 首里城下町クリニック第一

糖尿病専門医 新川 葉子



YouTube 配信

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの **相談窓口** です！



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師 衛生管理者
糖尿病療養指導士
新垣朋子

定産業看護
山城愛子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！