

目黒区区民公開講座
慢性腎臓病（CKD）を予防しよう！
2024年2月4日

生活習慣を 振り返ってみませんか

西條クリニック鷹番
透析看護認定看護師
平野典子



職場は 西條クリニック鷹番

東京都目黒区鷹番
学芸大学駅 徒歩3分

内科（腎臓内科 人工透析）
ペインクリニック
皮膚科



私たちの体は

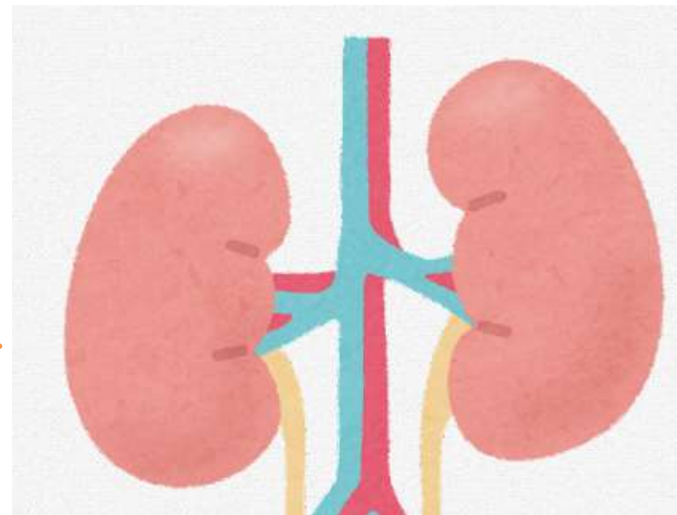
- 毎日、体を維持するため、水分や食事をして
いる。
- 体に必要な水分や栄養をとりこみ、不要なも
のはだして、体の状態を一定にしている。



腎臓の主な役割

- 尿をつくり、水分・電解質、そして血圧を調節する
- ビタミンDの活性化と造血ホルモンの分泌

今現在も私たちの
腎臓は働いています



慢性腎臓病（CKD）とは

①尿異常、画像診断、血液、病理での腎障害の存在が明らか

特に0.15g/gCr以上の蛋白尿（30mg/gCr以上のアルブミン尿）の存在が重要

②GFR < 60ml/分/1.73m²

①、②のいずれか、または両方が

3か月を越えて持続する

慢性腎臓病（CKD）とは

- 日本の成人人口の約13%、1,330万人が慢性腎臓病患者である。
(20歳以上成人の8人に1人の割合)
- 糖尿病、高血圧などの生活習慣病が敗因因子となって発症する慢性腎臓病が多い。

慢性腎臓病（CKD）重症度分類

表1 CKD重症度分類

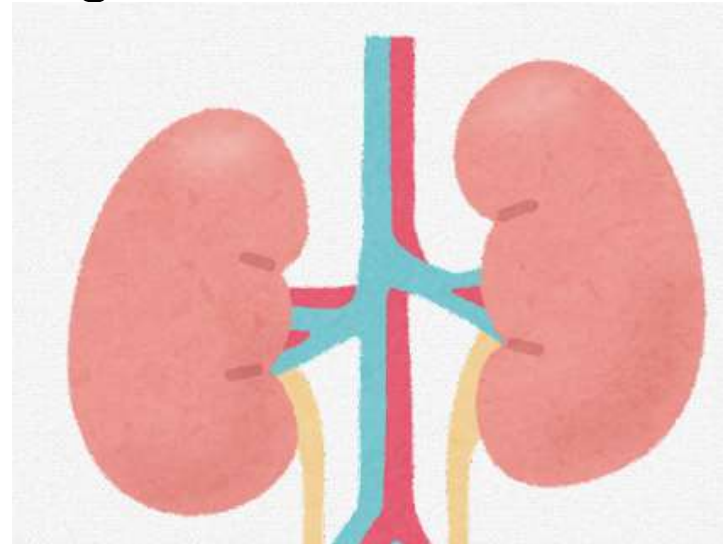
CKDの重症度分類(CKD診療ガイド2012)^a

原疾患	蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病性腎臓病	尿アルブミン定量 (mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)		30未満	30~299	300以上
高血圧性腎硬化症 高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
	尿蛋白/Cr比 (g/gCr)		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分 /1.73 m 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~末期腎不全	15~29		
	G5	末期腎不全(ESKD)	<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、心血管死発症のリスクを緑■のステージを基準に、黄■，オレンジ■，赤■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)

CKDの特性

- G1 G2ステージ
- 健康診断などで尿検査の異常が発見されても、自覚症状がほとんどない
- 受診・再受診にむすびにくい



CKD外来 健康相談

自分がそんなに腎臓が
悪いとは思わなかった

数年前、健診結果で受診してと
いわれたがいかなかった

自分は大丈夫だと
思っていた



自分は大丈夫！？

自分に不運な出来事(犯罪、病気、災害)が
起こる確率を過小評価

幸運な出来事が起こる確率は過大評価

これを心理学では「認知バイアス」と言う。

つまり人は、不幸な話を聞いても、「周りには起こるかもしれないけれど、自分は大丈夫」と捉える傾向がある。

受診は、継続していきましょう

- 目黒区 健康診査
- 職場 健康診断
- 内科受診を言われたら、
病院や医院の受診



CKD発症及び進行のリスク因子

- 喫煙
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満、脂質異常、耐糖異常、メタボリックシンドローム
- 高尿酸血症
- 尿路結石、尿路感染
- 常用薬、サプリメント服用
- 加齢
- 急性腎障害 等

生活習慣とメタボリックシンドローム

- エネルギー・食塩の過剰摂取、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症・進展に関与している。
- 生活習慣の乱れに基づくメタボリックシンドロームと、その構成因子である腹部肥満、血圧高値、血糖高値、脂質異常は、それぞれにCKDの発症・進展に関与している。
- CKDの発症・進展の抑制は、

生活習慣の改善が重要である。

生活習慣とは

生活(せいかつ)とは、

「生存して活動すること、生きながらえること」
「世の中で暮らしてゆくこと」である

- ・習慣とは、いつもそうすることが、ある人のきまりになっていること
- ・ならわし
- ・くせ

(広辞苑第五版)



生活習慣の改善

- 適正体重維持 BMI<25
- 禁煙
- アルコール過量摂取制限
- 適度な運動の継続



日常生活におけるセルフマネジメント

- **血圧測定**
- 体重測定
- 食事療法
- 内服薬管理
- 十分な休息と適度な運動
- 口腔ケア
- **感染予防**
- 喫煙や飲酒など嗜好品の注意
- 健康食品・サプリメント・市販薬の注意



御存じですか 自分の血圧



血圧測定

- 家庭血圧が大切
- 血圧手帳に記録
- 病院や医院では
「白衣高血圧」

日本高血圧学会より

家庭血圧の正しいはかり方

- **上腕**血圧計を選びましょう。
- **朝と晩**に測定します。
朝の測定:起床後1時間以内・
朝食前・服薬前
晩の測定:就寝直前
- **トイレ**を済ませ、
1~2分椅子に座って
から測定します。
- **1機会原則2回**測定し、
その平均を取ります。
- **週に5日以上**測定した
結果を主治医にお見せ
下さい。

感染予防

- 手洗い
- うがい
- 必要時、マスク
- 予防接種

風邪をひいて
持病を悪化させる
ことも…



生活習慣の振り返りは・・・。

最近、体重増えてきたけど・・・。
美味しいから食べよう！

運動しなきゃと思っている
けど・・・。休日ゴロゴロ

休肝日つくらないと～
仕事頑張ったから
ビール飲んじゃお～



自治体の健康相談 Aさんのお話

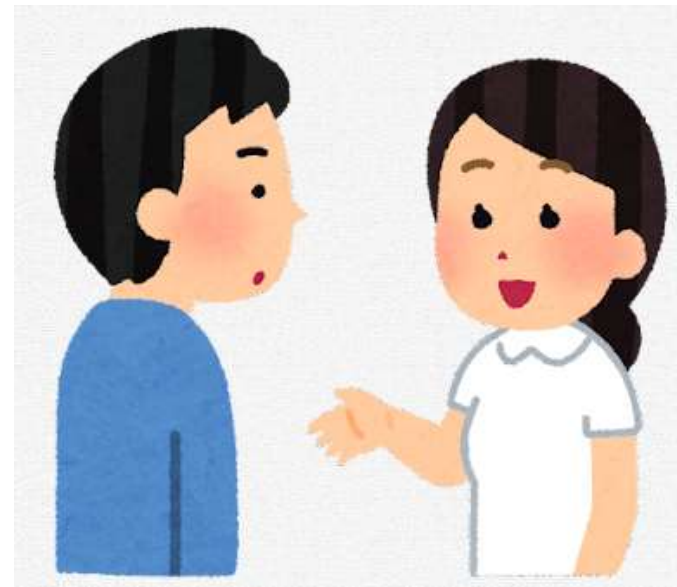
- 70代 男性
- 糖尿病 30代から治療
- お酒・宴会大好き 趣味はテニス
- 退職後 週3回 短時間仕事
- HbA1c 8%以上 GFR35



健康相談では

- 既往歴
- 食生活
- 運動
- ストレス
- 生きがい など

生活習慣を変えられる
ヒントを探り、行動できる
ように支援



Aさんの目標 「孫と元気に遊びたい！」



Aさんの生活習慣の改善

- 食事：腹8分目
- 減酒：ノンアルコール 時々アルコール
- 運動：仕事を追加 放置自転車の見回り

Aさんが考え行動する



Aさんの生活習慣の改善

- 結果：健康相談時 HbA1c 8%
 3か月後 HbA1c 7% 以下
 GFR 35 腎臓病専門医への紹介

目標ができ、行動して
生活習慣を
変えることができた



生活目標を見つけれませんか

JSCNN CKD生活目標セミナー 2023

5steps

5steps of Active Life Program(ALP) 2008



ACP（人生会議）とは…



「自分が大切なものは何か」「自分はどう生きたいか」を考え、
家族や大切な人、医療チームと繰り返し話し合う、**共有するプロセス**

人生は いろいろな「選択」 の連続

家族などと、
自分の大切なことを
話し合みましょう

東京都福祉保健局
ACP普及啓発小冊子
「わたしの思い手帳」より



人生の主役はあなたです



今後も健やかな生活をするために

- 毎年、健康診断を受けましょう
- 生活習慣の振り返り
- 見直し、できることから始めましょう



ご清聴ありがとうございました。

