

山口県における CKD普及啓発活動

山口県 代表
同 地区幹事

澁谷 正樹
新田 豊



2022年12月版

疾患啓発に関する講演会の一例



Kidney Partnership Seminar in宇部 ～腎疾患における病診連携を考える～

日時

2022年6月23日(木) 19:00～20:00

会場

国際ホテル宇部 3階「パール」
宇部市島1丁目7-1 TEL:0836-32-2323
ZOOMによるオンライン配信を併せて行います。
事前登録方法は裏面をご参照ください。

座長:草野 倫好 先生 小さな胃腸内科クリニック 院長

講演 1 19:00～19:30

「地域で腎臓を守る-CKDの病診連携」

演者:澁谷 正樹 先生 山口大学大学院医学系研究科 器官病態内科学 助教

講演 2 19:30～20:00

「腹膜透析を基盤にした地域連携」

演者:磯山 直仁 先生 山口大学大学院医学系研究科 泌尿器科学 講師

※本研究会ではCOVID-19の感染拡大の予防を徹底して実施させていただきます
ご参加賜ります先生方におかれましてはマスクの着用をお願い致します
※会場受付にて検温、手指消毒にご協力ください
※風邪症状、熱感等の自覚症状がある方はご来場をお控えください
※感染対策の為、懇親会の実施を控えさせていただきます
※芳名録にご記入いただいた個人情報は生涯教育認定単位を目的として、宇部市医師会・山陽小野田医師会・日本腎臓病協会・田辺三菱製薬株式会が共有することを了承の上ご参加下さい。

日本医師会生涯教育制度1単位(CC:12 地域医療)を取得できます。

主催:田辺三菱製薬株式会社

後援:宇部市医師会 山陽小野田医師会 日本腎臓病協会

地域における疾患啓発のリーフレット(宇部市)

あなたの腎臓、元気ですか？

令和4年12月作成

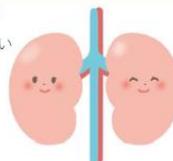


CKDを知って、CKDを予防しましょう

CKD(慢性腎臓病)は、長期間にわたり経過するすべての腎臓病のことを指します。
日本では、成人の約8人に1人がこのCKDの患者さんと考えられています。

【腎臓について】

大きさ…握りこぶしくらい
重さ…1個150gくらい
数…左右1個ずつ



【腎臓のはたらき】

体の老廃物を尿として排出
体内の水分量などを調整
血圧をコントロール

腎臓は、小さい臓器ですが体の老廃物を外に出す大事な役割を持つ臓器です

腎臓の元気がなくなると

- ・むくみ(尿が出にくくなる)・倦怠感(老廃物が体にたまる)
- ・夜間の頻尿・食欲の低下・吐き気・手足のしびれ など

初期は症状がありません！

腎臓機能が低下した状態が続くことを

CKD(慢性腎臓病) といいます

進行すると

人工透析



心疾患(狭心症・心筋梗塞)



脳血管疾患(脳梗塞)



これらの疾患は、体や生活への影響と治療費が高額になる場合があります。

CKD(慢性腎臓病)の予防方法と早期発見方法は裏面へ

慢性腎臓病の予防方法

生活習慣に気を付ける

減塩「へら塩」、野菜増量「べじうべ」推奨中！

塩分のとりすぎ
血圧上昇、血管への負担増大！ゆくゆくは腎臓への負担の可能性もあり減塩を！

野菜の効果
野菜に多く含まれるカリウムは塩分の排泄を促します。

1日の食塩摂取量 目標量



1日の野菜摂取量 目標量



*既に治療中の方は主治医の先生の指示に従ってください。

治療中の病気の重症化を防ぐ

糖尿病・高血圧・脂質異常症・内臓脂肪肥満などの生活習慣病は、心臓病・脳血管障害など全身の血管に関連する病気に大きく関与しています。
特に、糖尿病で血糖値の高い状態が長時間続くことで全身の動脈硬化が進み、腎臓でも小さな血管が壊れ腎臓機能の低下につながります。日本人の人工透析の理由の第1位でおよそ40%が糖尿病を原因としています。そのほかの生活習慣病も慢性腎臓病の危険因子となりますので、治療中の病気がある方は、症状がなくてもきちんと治療を受けて悪化を防ぎましょう。

腎臓病の早期発見の方法

血液検査



eGFR
血清クレアチニンと年齢、性別から計算します。この数値が低くなると腎臓の働きが低下していることとなります。

尿検査



尿たんぱく
腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

結果判定表	尿蛋白		
	-	=	1+以上
eGFR 60以上	定期的に健診を受けましょう。		
eGFR 45以上60未満	生活習慣の改善をしましょう。		
eGFR 45未満	腎臓の機能が低下しています。すぐに医療機関を受診しましょう。		

宇部市保健センター TEL31-1777 FAX 35-6533

世界腎臓デー 無料

県民公開講座

2020

日時 3月8日(日) 13:30～15:40
受付開始 13:00

場所 山口県教育会館 研修室(5F)
山口市大手町 2-18



 第1部 総合病院 山口赤十字病院 内科(腎臓内科) 杉町 和紀 先生	 第2部 済生会 山口総合病院 外来主任(フットケア指導士) 廣中 紀子 先生	医療相談 フットケア相談
慢性腎臓病の 早期発見と治療 ～糖尿病性腎臓病を含めて～	いつまでも自分の 足で歩くために ～ひと足先のフットケア～	

主催 認定NPO法人山口県腎友会 (山口市大手町 9-6 県社会福祉会館)
[問合せ] 山口県腎友会事務局 TEL: 083-921-6222 FAX: 083-921-6223

共催 山口県、総合病院山口赤十字病院、済生会山口総合病院

後援 山口県、山口県医師会、山口県看護協会、山口県薬剤師会、山口県理学療法士会、山口県作業療法士会、山口県言語聴覚士会、山口県福祉士会、山口県社会福祉士会、山口県介護福祉士会、山口県健康福祉推進協議会、山口県健康福祉推進協議会、山口県健康福祉推進協議会、山口県健康福祉推進協議会

株式会社 リアルパートナーズ



海峡ゆめタワーのライトアップ



市役所でのロールアップバナー展示(宇部市)