



発行 自治医科大学さいたま医療センター
医事課
住所 〒330-8503
さいたま市大宮区天沼町1-847
電話 048-647-2111
FAX 048-648-5180
URL <http://www.jichi.ac.jp>

センターだより第17号案内

- 病気予防のお話
- 紹介状の必要性について
- 禁煙への取り組みについて
- 七夕コンサートの開催について
- 職員の服装（クールビズ）について
- バス乗り場の変更について

病気予防のお話



「慢性腎臓病 (CKD) をご存知ですか」

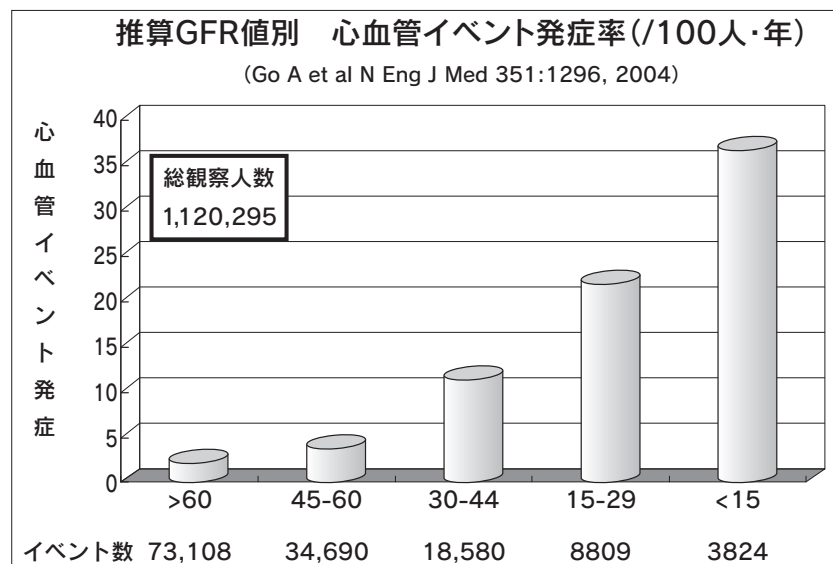
腎臓科教授 田部井 薫

NHKの「ためしてがってん」をご覧になりましたか。

「実は怖い慢性腎臓病」について放送がありました。どのような原因であれ腎臓の機能が低下して正常の60%以下になると、動脈硬化が進行して心筋梗塞などの心臓疾患、脳梗塞などの脳血管障害が増加するという話です。

日本腎臓病学会が2007年からはじめた全国的なキャンペーンで、国民の皆様幅広く腎臓病を知っていただく企画の一つとして、取り上げていただいたものです。

慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease) が話題になったのは、2004年Goらが、腎機能が60%程度に低下するだ



けでも心血管疾患の発生率が増加し、腎機能の更なる低下は心血管疾患の発生率をさらに増加させることを明らかにしたからです（図）。

慢性腎臓病の定義は、下記の1、2のいずれか、又は、両方が3カ月間以上持続することです。

1. 腎障害の存在が明らか

(1) 蛋白尿の存在、または

(2) 蛋白尿以外の異常

病理、画像診断、

検査（検尿／血液）等、

で腎障害の存在が明らかである

2. 糸球体濾過率 < 60 (ml/min/1.73m² 正常腎機能は80-120ですので、正常者の60%と考えられます)

この基準をもとに日本人の慢性腎臓病を推計すると1,926万人、全人口の18.7%といわれています。全国民の約6人に1人が慢性腎臓病ということになります。

わが国における透析導入患者の原因疾患は2007年12月31日現在の統計調査では、全透析患者は27万人で、日本人500人に1人が透析を受けています。透析導入となった患者さんの原因疾患は、糖尿病性腎症が42.9%、慢性糸球体腎炎が25.6%、腎硬化症が9.4%でした。

これらの疾患を早期から治療して腎機能の悪化を防ぐことが急務のことであると日本腎臓学会は考え、全国的に慢性腎臓病対策を提唱することにしていきます。

そこで、皆様にも腎疾患を知っていただきたいと考え、全国で市民講座などの活動を展開してきました。

蛋白尿についてお話しします。蛋白尿は試験紙法でスクリーニング検査を実施するのが一般的です。蛋白尿は、糖尿病や高血圧患者に合併する心臓血管障害や腎障害の最も初期の危険因子となり、蛋白尿の程度が重いほど、腎機能低下の進行速度は速くなり、心血管障害の発症頻度が高くなることが知られています。

蛋白尿の原因は、慢性腎炎だけではありません。最近注目されているメタボリック症候群でも蛋白尿が出ますし、危険因子として重要視されています。また、高血圧、動脈硬化による腎硬化症でも蛋白尿が出ますし、多発性骨髄腫という血液の病気や心不全でも蛋白尿が出ます。そこで、蛋白尿を減少させるための治療が必要となります。慢性腎炎などの原疾患の検索とその治療が第一ですが、血圧の管理もとても重要です。降圧目標は130/80以下です。食事療法も重要で、1日6g以下の食塩制限、蛋白制限、さらに肥満の解消、禁煙、過度な運動の制限が勧められています。

血尿は腎・尿路結石、腎・尿路腫瘍を検査していただく必要があります。慢性腎炎でも血尿がでますが、慢性腎炎では血尿だけでは腎機能が低下することはありません。蛋白尿を伴わない限り血尿は放置してもかまいません。

腎機能の指標としては糸球体濾過率（GFR）が用いられます。糸球体濾過率とは腎臓の尿を産生される力を表し、正常では80-120ml/分です。一般的に検査される血清クレアチニン値も腎機能の指標ですが、血清クレアチニン値が正常範囲でも腎機能が正常とは限りません。

簡単な腎機能の推算式を示しますのでご自分の腎機能を計算してみてください。

推算糸球体濾過量 = (140 - 年齢) × 体重 ÷ 72 ÷ 血清クレアチニン

(女性の場合には、この数字に0.85をかけてください)

この計算式で求めた数字が50以下でしたら要注意ですので、担当医にご相談ください。また、蛋白尿がある方は是非一度専門担当医にご相談ください。

紹介状の必要性について

当センターに受診の際には、他の医療機関からの紹介状をご持参ください。

当センターは大学病院として、急性期や重篤な疾患あるいは高度な治療が必要な患者さんに対応し、地域医療に貢献する使命があります。

医療機関には、無床診療所から大規模な病院まで、それぞれに役割があります。紹介を受けた医療機関は、紹介状の記載内容に基づき必要な検査や疾病の確定を迅速に行い、早期に治療の方針を決定することができます。紹介状をご持参いただくことは、円滑な診療を可能にし、待ち時間の短縮にもつながります。また、皆様のご負担の軽減にもなります。

紹介状の意義をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

禁煙への取り組みについて

当センターにおいては、建物内を禁煙とし、分煙に努めてまいりました。

平成15年5月に健康増進法が施行され、以前にも増して喫煙に対する規制運動が展開されている昨今の状況を踏まえ、皆様の健康増進を図ると共に、社会環境への配慮から、当センターとしても更なる取り組み（敷地内全面禁煙）を行う予定です。

今後は当センターの屋外喫煙所における喫煙においても、皆様ご自身の健康のために自粛くださるようお願いいたします。



七夕コンサートの開催について

当センターの夏の恒例行事となりました「七夕コンサート」が7月5日（土）13：00からエントランスホールにおいて開催されます。自治医科大学の学生サークルによるジャズオーケストラ演奏やボランティアサークルによる、コーラス、ピアノ、ヴァイオリンなどを盛り込んだプログラムを予定しております。入場は無料です。大勢の皆様のご来場をお待ちしております。



職員の服装（クールビズ）について

当センターでは、地球温暖化防止及び省エネルギーに資するため、6月1日から9月30日までの間は職員が軽装で対応させていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



バス乗り場の変更について

JR 大宮駅東口駅前工事に伴い、6月24日から9月末日（予定）までの間、大宮駅④番乗り場「自治医大医療センター行き」のバス停が 高島屋前（駅寄り） に一時移動になります。

バスをご利用の際は、お間違えのないようにしてください。

