

～～ 一人は万人のために万人は一人のために ～～

～～家庭医をかかりつけにするとよいわけ～～

「慢性腎臓病のはなし」

高茶屋診療所 宮崎 智徳



段々と陽気は良くなってきていますが、気温の変動(花冷えなど)もあり十分体調管理にご注意ください。

さて、今回は慢性腎臓病との付き合い方に関する話をさせていただきます。慢性の腎臓病の方が増えてきており、世界的なガイドラインでは人口の1割程度と報告されています。年齢の増加と共にその割合は増えてきます。

まず、腎臓の機能障害があるかどうか、ご自身が慢性の腎臓機能障害をお持ちかの評価が必要です。それには、2つの検査必要となります。1つは、腎臓機能を測る血液検査で最近の一般検診の項目に含まれていることが多いです。GFRという数値で尿として老廃物をろ過する濾液の1分間当たりの総量で60以上が正常となります。2つ目は、腎臓の構造異常を示す検査で、尿検査での尿沈渣(尿の内容を顕微鏡で確認する検査)とアルブミンというたんぱく質の成分が尿の中にどれだけ排出されているかを測ります。アルブミンは本来血液の中にあるべき蛋白で、腎臓が正常なら尿にはほとんど出ません。腎臓が痛むとアルブミンが尿に漏れ出します:30以上の結果では要注意となります。慢性という判断は、その障害が最低3か月以上持続する場合、慢性障害となります。

①減塩食への心がけ:1日の塩分摂取量は**5g未満**を目標としてください

代替食塩:味の素の「やさしお」(塩分50%です)のようなNaClにKClを加えてNaCl濃度を減らした食塩をまず使用することをWHOは勧めています。

②食事での**蛋白摂取量**:魚や豚肉で1日200gを目安に(0.8g/体重kg⇒40g/日)

蛋白量はおおよそ魚・豚肉重量(g)の1/5とされていますので200gが目安。

③**コレステロール低下の心がけ**:慢性腎臓病の方の死亡は腎不全でなく、心臓病や脳卒中などの血管障害・血流障害が大部分とされており、脂質異常への対策が重要となります。

以上、食生活の習慣での注意事項を中心にお話ししましたが、糖尿病や高血圧症などの合併の有無・腎臓の形態異常など個別の評価での対応と共に、最近ではいろいろな種類の治療薬も開発されておりますので、かかりつけ医の先生ともご相談ください。

高茶屋診療所
二コース
ま
ち
か
ど

みえ医療福祉生活協同組合

高茶屋診療所

TEL059-234-5384

高茶屋五丁目11-48

✉takashin@zc.ztv.ne.jp

2026年4月号
(第380号)

診療所ホームページ



初診予約受付 のご案内

待ち時間緩和のため、初診の方も、お電話でご予約を承っております。
再診の方もご予約での診察をお勧めします。

※状況により時間指定ができない場合がございます。

【お願い】風邪の症状で受診される方へ

発熱や咳、喉の痛み、頭痛等といった、いわゆる風邪の症状で受診される方は、あらかじめお電話でご連絡をお願いいたします(Tel059-234-5384)。来院後の待ち時間をできるだけ短くするため、お越しいただくお時間を調整させていただきます。恐れ入りますが、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

診療体制のご案内

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～ 11:30	宮崎 智徳	宮崎 智徳	宮崎 景	宮崎 智徳	宮崎 智徳
15:30～ 17:30			宮崎 景		宮崎 智徳

※月・火・木・金曜は内科、水曜日は総合診療科の診療となります。

※午後のご予約の方のみ 18:00 まで受付

高茶屋診療所では通院が困難な方への訪問診療を行っています。詳細はお尋ねください。

健康保険での禁煙治療も行っております。ご関心のある方はお尋ねください。

介護保険の利用に関するご相談も承っています。お気軽にご相談ください。



4月1日から高齢者肺炎球菌ワクチン(定期予防接種)が変わります

65歳以上の方を対象とした肺炎球菌ワクチンが、従来の「ニューモバックス NP」から「プレバナー20」に変わります。

①長期的な効果:「ニューモバックス NP(23 価)」は、数年で抗体価が低下しやすく 5 年ごとの再接種が必要でしたが、プレバナー20 は免疫記憶を作るため、1 回の接種でより長期間の保護効果が期待できます。

②粘膜免疫の誘導: 鼻や喉の粘膜にも免疫を作るため、肺炎球菌の「保菌」そのものを抑える効果(集団免疫効果)が期待されています。

<定期接種の対象者> ※自治体より予診票付きの個別通知が届きます

1. 定期接種の対象者: 接種当日の年齢が65歳の人
2. 接種当日の年齢が 60 歳以上 65 歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人

※個別通知が届いても、過去に 23 価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン(ニューモバックス NP)を接種したことがある人は対象になりません。

<費用>

- ・上記の定期接種の対象者: 3,500 円(予定)(津市に住民票のある方の場合)
- ・それ以外の方: 組合員 11,770 円 / 一般 12,980 円 ※自治体の助成が使用できる場合あり

<予約方法>

接種は予約制です。お電話か窓口にてご予約をお願いいたします。



立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いております。節分は本来「季節を分ける」ことを意味し、各季節の始まり(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を指します。現代では特に、春の始まりである立春の前日(例年2月3日ごろ)に豆まきを行います。

さて、なずなでも節分を行い、ひょっとこ、おかめ、鬼で寸劇をし、豆をまき、無病息災を願いました。何故か、リアルななまはげの登場で盛り上がりました!

【デイサービスなずな】 TEL.059-253-4333

