光山通信

光山医院の“今”を伝える健康情報誌 MITSUYAMA TSUSHIN 2009 FEBRUARY VOL.3 3

シリーズ腎臓 vol.3

腎臓病の種類

■腎臓病なんでも相談室

■腎臓病の進行と治療

■腎臓病に負けない! 彩食健美レシピ vol.3

■花粉症 今年の傾向と対策

■小児科時間外診療のご案内

監修／光山哲生
Tetsuo Mitsuyama

内科 医学博士
日本内科学会認定医
日本腎臓病学会専門医
日本透析学会専門医

私たちが目指すのは“心の通う医療”です。

腎臓病は、急性疾患の場合もありますが、慢性疾患の場合も少なくないため、治療にあたり一人の患者様と長期的に接していくことになります。私たちは、一人ひとりに応じた適切な治療が行えるように、患者様の声にしっかりと耳を傾け、患者様の心に寄り添った医療の実現を目指しています。この『光山通信』を通じて、皆様の腎臓・健康を考える第一歩につながれば幸いです。

シリーズ腎臓 vol.3

腎臓病の種類

主な腎臓病

●急性腎炎

扁桃腺炎や風邪などの後に、血尿やコーラ色の尿、手足のむくみ、尿量の減少、血圧の上昇、タンパク尿などの症状が起こります。適切な治療を行えば、ほとんどの場合が良好な経過をたどります。子どもや若い人に多い疾患ですが、成人でもかかる場合もあります。

●慢性腎炎

血尿やタンパク尿、高血圧、むくみなどの症状が１年以上にわたって持続し、腎機能の低下がゆるやかに進行するものです。自覚症状がほとんどないため、気が付いたときにはかなり進行している場合もあります。定期的な健診を受けることが必要です。

●ネフローゼ症候群

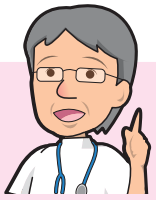
腎臓病の中でも、大量のタンパク尿（1日3.5g以上）が持続するもの。血液中のタンパクが減少し、むくみ、コレステロールの増加などを引き起こします。抵抗力や免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。

●糖尿病性腎症

糖尿病の三大合併症の一つで、近年、増加傾向にあります。血糖値のコントロールが悪く、高血糖の状態が続いていると、タンパク尿や高血圧、むくみなどの症状が起こります。糖尿病になってから10～15年で発症することが多く、放っておくと透析治療を必要とする尿毒症へと進行します。

●腎不全

腎機能が低下し、体内の老廃物や余分な水分を排泄できないため、むくみや疲労感、食欲の低下、吐き気などが起こります。腎不全には、急性のものと慢性のものがあります。急性腎不全では、腎臓自体に障害がある場合とそれ以外に原因がある場合があり、病因の治療を行い、腎機能の回復を待ちます。慢性腎不全では、腎臓自体に障害があるため、食事や薬物療法により進行を遅らせることになります。腎機能が10%以下に低下すると、透析治療や腹膜透析、もしくは腎移植が必要になってきます。



腎／臓／病／な／ん／で／も／相／談／室

Q　身体がむくむのですが、腎臓病でしょうか？

A　まず、身体のどの部分がむくんでいるのかを確認しましょう。むくみは、大きく分けて全身性のものと局部性のものの2つに分かれます。一肢あるいは二肢に限られたむくみは局部性、それ以上のものであれば全身性のものです。全身性浮腫の場合は、原因として心疾患、肝疾患、腎疾患、内分泌疾患、薬剤性などといった疾患が考えられます。

腎臓病の進行と治療

もし、腎臓病と診断されたら、腎臓のはたらきをこれ以上悪くしないことが治療の基本となります。腎臓病のリスクが増すような高血圧、動脈硬化、糖尿病などの予防、早期発見、早期治療を行うことが大切です。腎臓病は、生活習慣の改善も含め、気長な治療を必要とします。病気の進行や症状などを重視した上で、医師や栄養士、家族と相談しながら、日常生活にうまく治療を取り込んでいくことが大切です。

	正常	▶	Ⅰ期	Ⅱ期	Ⅲ期	▶	Ⅳ期
血清クレアチニン値の目安(mg/dL)	1以下		1〜2	2〜3	3〜8		8以上
腎臓の働きの程度(%)	100		50〜100	30〜50	10〜30		10以下
症状			自覚症状がほとんどない	●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る		●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法			生活改善　食事療法　薬物療法				透析療法

腎臓病に負けない！
彩食健美レシピ

vol.3 監修：大庭元子栄養士

一度揚げることでカロリーアップ！

銀ダラの煮おろし

1人分
エネルギー／266kcal
たんぱく質／10.4g
塩分／1.0g

材料(4人分)

- 銀ダラ(正味70g)／4切れ
- 小麦粉／40g
- 水／約1/3カップ
- 揚げ油／適量
- だし汁／3/4カップ
- 大根おろし／200g
- 小ネギ／少々
- しょうゆ／大さじ1と1/3
- 酢／大さじ2

作り方

(1)銀ダラは水気をふき取っておく。
(2)小麦粉に水を加え、サッと混ぜて衣をつくる。
(3)揚げ油を170℃に熱し、銀ダラに衣をつけて揚げ、油をきる。
(4)鍋にだし汁としょうゆ、酢を入れて、ひと煮立ちさせ(3)を加えてサッと煮る。
(5)火を止める直前に大根おろしを加える。
(6)器に汁ごと盛りつけ、小ネギを散らす。

調理のポイント！

●サケやサバでも応用できます。
●大根おろしはざるにとり、軽く水気をきっておくと、水っぽくなりません。

INFORMATION

■花粉症 今年の傾向と対策 監修:耳鼻咽喉科担当医 平田哲康

鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみなどの症状を伴う花粉症。その主な原因となるのが、スギやヒノキの花粉です。平成21年春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散量は、中国地方では前シーズンと比較して2〜3倍の見込み、一部では前シーズン並みと予想されています。また、スギ花粉の飛散開始日は、昨年春に比べて1、2週間程度早くなると予測されています。(平成20年12月22日環境省発表)花粉症の方は早めの受診・予防に心掛けましょう。

【花粉症の予防法】

外出時は、マスクやメガネ、帽子で花粉から身を守りましょう。

★マスク

吸い込む花粉を約1/3から1/6に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。

★メガネ

コンタクトレンズを使用されている方は、メガネに替えることをおすすめします。

★服装

一般的にウール製の衣類は花粉が付着しやすいといわれています。
外出した場合は、屋内に入る前に花粉を落とし、花粉を室内に持ち込まないことも大切です。

★うがい・洗顔

外出から帰ってきたら、うがい・洗顔をし、花粉を除去しましょう。

★薬物による予防法

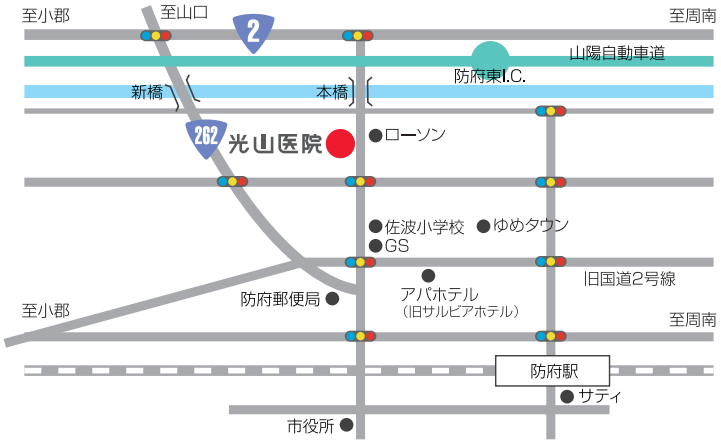
抗アレルギー薬(内服薬)は、シーズンが始まる少し前から
予防的に服用し始めるとより効果的です。

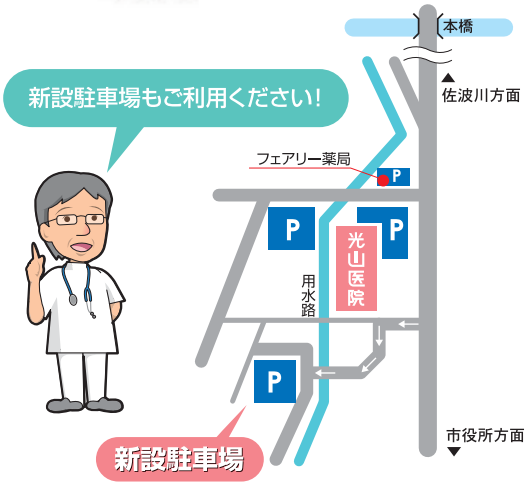
■小児科時間外外来のご案内【月・火・水・金曜の18:00〜19:00、土曜の14:30〜16:00】

小児科では時間外診療も行っています。急な症状でお困りの際は、どうぞご利用ください。
時間外外来を希望される場合は、来院前に三戸医師の携帯電話(080-5624-4087)にご連絡ください。
携帯電話、パソコンのホームページからも診療時間をお知らせしています。

http://mitsuyama.or.jp/syojikan.html

右記のQRコードを携帯電話で読み取り、画面メモなどに登録されると、
最新の診療時間をご覧になれます。





医療法人 光恵会
光山医院
MITSUYAMA CLINIC

〒747-0042 山口県防府市今市町21-15
TEL.0835-22-1361/FAX.0835-22-1778
http://www.mitsuyama-c.com/

診療科目

内 科/循環器科/呼吸器科/放射線科
整形外科/リウマチ科/リハビリテーション科
小児科/耳鼻咽喉科/血液透析

この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています
E3PA:環境保護印刷推進協議会
http://www.e3pa.com

ミックス品
FSC認証林及び管理された森林からの製品グループです
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-003408
© 1996 Forest Stewardship Council