

光山通信

光山医院の“今”を伝える健康情報誌

MITSUYAMA TSUSHIN 2009 AUGUST VOL.6

6

シリーズ腎臓 vol.6

腎不全の治療法

- 腎臓病なんでも相談室
- 腎臓病に負けない! 彩食健美レシピ vol.6
- 夏バテを解消しましょう!
- 小児科時間外診療のご案内
- 新設駐車場のご案内





腎不全の治療法

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

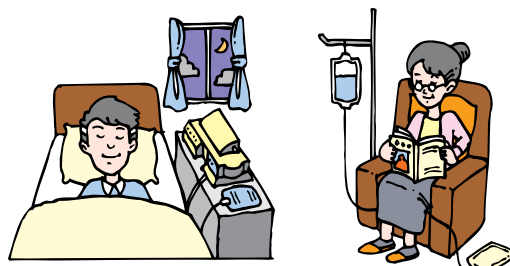
食事療法や薬で治療を続けていても、腎臓のはたらきが徐々に低下してしまうことがあります。腎臓のはたらきが正常なときの約10%以下になると、排泄されない老廃物や毒素などが血液中にたまって尿毒症となり、放っておくと命を失う危険性があります。このように、残っている腎臓の機能だけでは、体のバランスを保つことができなくなることを腎不全といいます。そのための治療法には、透析治療や腎臓移植があります。このうち、透析治療が大部分を占めており、現在わが国の慢性透析患者数は実に282,622人（※2008年12月31日現在、（社）日本透析医学会統計調査委員会調べ）に達します。

人工透析の方法には、血液透析（PD）と腹膜透析（HD）の2種類があります。それぞれ透析回数や時間帯などが異なるため、主治医と相談しながら、よりご自分のライフスタイルに合った治療法を選択することが大切です。

●腹膜透析（PD）

自宅や職場で行える治療法。自分の腹膜を利用して血液をきれいにします。

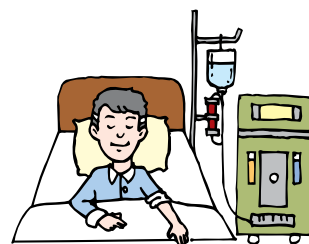
自分のお腹にある腹膜を利用して、ここに透析液を貯留して体内の毒素を除去する方法です。本人や介護者が治療を行うことが可能で、就寝中（1回8～10時間）に器械を使って透析液の交換をする方法（APD）と、1日約4回（1回約30分）透析液を交換する方法（CAPD）があります。どちらも通院は月に1～2回に抑えられます。ただし、腹膜の機能には限界があるため、10年を目安に血液透析に移行します。



●血液透析（HD）

通院で行う治療法。器械を使って血液を体の外できれいにします。

血液をポンプで対外に循環させ、透析器（ダイアライザー）という装置を通して、体にたまった余分な水分や老廃物を取り除きます。この治療を通常1回4時間、週に3回、専門の医療機関に通院して行います。自宅で器械を使って行う血液透析（家庭透析）も徐々に増えてきています。



腎／臓／病／な／ん／で／も／相／談／室

Q. スイカが腎臓病に効くのは本当でしょうか？

A. スイカを食べれば腎臓病がよくなるということはありません。むしろ逆の場合があります。スイカには水分が多く含まれているため、食べると尿の量が増えます。しかし、腎臓の機能が低下して腎不全になると、体の中に余分な水分やカリウムが溜まりやすくなります。そうしたときにスイカなどカリウムの多いものを食べると、高カリウム血症になり、死に至る危険性があります。腎臓病の方は、スイカを食べない方が無難といえるでしょう。



●透析治療の導入時期

以下の項目の合計点数が、原則として60点以上になった場合、透析導入の基準に達します。

症状	項目	点数
臨床症状	a.体液貯留（全身性浮腫、高度の低タンパク血症、肺水腫）	左記のa～gのうち3項目以上を30点、2項目を20点、1項目を10点とします。
	b.体液異常（管理不能の電解質・酸塩基平衡異常）	
	c.消化器症状（悪心、嘔吐、食思不振、下痢など）	
	d.循環器症状（重篤な高血圧、心不全、心包炎）	
	e.神経症状（中枢・末梢神経障害、精神障害）	
	f.血液異常（高度の貧血症状、出血傾向）	
	g.視力障害（尿毒症性網膜症、糖尿病性網膜症）	
腎機能	血清クレアチニン8mg/dL以上	30
	血清クレアチニン5～8mg/dL未満	20
	血清クレアチニン3～5mg/dL未満	10
日常生活	尿毒症症状のため起床できない場合	30
	日常生活が著しく制限される場合	20
	通勤・通学あるいは家庭内労働が困難となった場合	10

※そのほか、10歳未満の小児または65歳以上の高齢、あるいは高度な全身性血管障害を合併する場合、全身状態が著しく障害された場合などは、それぞれ10点が加算されます。

※糖尿病性腎不全の場合の透析導入は、腎機能そのものだけでなく臨床症状も重視します。

●腎臓移植

自分の腎臓の代わりに、他の人の腎臓を移植します。

2つある腎臓のうちの1つを提供してもらう生体腎移植と、亡くなった方からの提供を受ける献腎移植があります。献腎移植を受けるには社団法人日本臓器移植ネットワークへの登録が必要です。移植後、拒絶反応を防ぐために、免疫抑制剤の服用が必要となります。

腎臓病に
負けない！
彩食健美レシピ



vol.6 監修：大庭元子栄養士

今が旬の夏野菜を主役に！

揚げナスのミートソースがけ

材料(1人分)

- ナス／100g
- 片栗粉／適量
- 揚げ油／適量
- バター／5g
- タマネギ／20g
- 牛挽肉／15g
- 小麦粉／小さじ1/2
- トマト／50g
- 水／40cc
- ローリエ／1枚
- トマトケチャップ／大さじ1/2
- 塩／0.8g
- コショウ／少々
- 刻みパセリ／少々

エネルギー／224kcal
タンパク質／4.8g
塩分／1.0g

作り方

- (1)ナスは縦に2～4つ割りにして、食べやすい大きさに切り、皮目に切れ目を入れておく。
- (2)ナスに片栗粉をまぶして、170℃の揚げ油で揚げる。
- (3)タマネギ、トマトを粗みじん切りにする。
- (4)フライパンにバターを入れ、タマネギ、牛挽肉を炒める。小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- (5)トマト、水、ローリエを加えて煮る。トマトケチャップ、塩、コショウで味をととのえる。
- (6)(2)のナスを皿に盛りつけて(5)をかけ、刻みパセリを散らす。

調理のポイント！

- ナスは油との相性がピッタリ！
しっかり油を吸収するので、エネルギーアップに適しています。

夏バテを解消しましょう！

まだまだ暑い日が続きます。「食欲がない」「体がだるい」「眠れない」といった夏バテの症状に悩まれる方も少なくないのでは？ 夏バテの原因としては、高温多湿による暑さ負けに加え、過剰な冷房の使用による自律神経の乱れも挙げられます。毎日の生活の中できちんと対処して、暑い夏を乗り切りましょう。

温度調節をする

エアコンの温度を高め(28℃程度)に設定して、室内と室外の温度差を5℃以内に抑えるように心がけましょう。

水分を補給する

汗により失われた水分・ミネラルをこまめに補給して、脱水症状にならないように気を付けましょう。

旬のものを食べる

冷たいものの摂りすぎは避け、旬のものを積極的に取り入れましょう。また、酸味や辛味のあるものは食欲を増進させます。

睡眠を確保する

クーラーのかけっぱなしは体に負担がかかります。タイマーなどを利用して、安眠を確保しましょう。

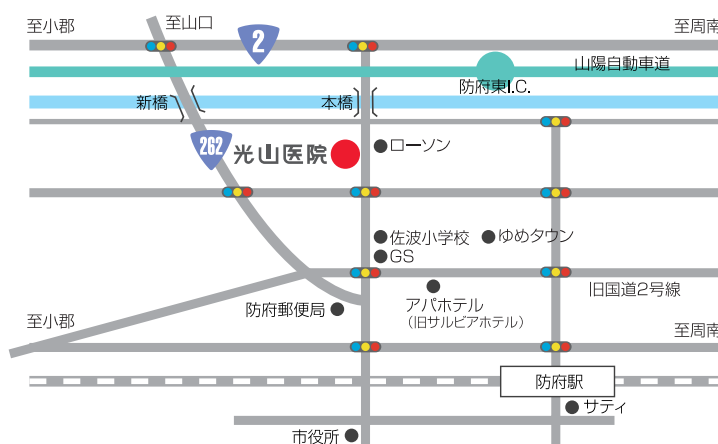


■小児科時間外外来のご案内【月・火・水・金曜の18:00～19:00、土曜の14:30～16:00】

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。



■新設駐車場のご案内

施設増設工事のため、当院裏の駐車場がご利用できません。申し訳ありませんが、右記の新設駐車場に駐車していただくようご協力お願いいたします。



新設駐車場をご利用ください。

新設駐車場



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>

