



腎臓病の早期発見と 早期治療の重要性

「世界腎臓デー」に寄せて

門司港腎クリニック 院長 田中秀欣

毎年、3月の第2週の木曜日は「世界腎臓デーWorld Kidney Day」です。世界腎臓デーの啓発と、「さわやか」新聞一六七号でお伝えした「慢性腎臓病」について改めて理解していただくという企画で、門司港腎クリニック田中秀欣院長に執筆いただきました。

世界腎臓デーとは

「世界腎臓デー」は腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みです。2006年に国際腎臓学会（ISN）と腎臓財団国際協会（IFKF）によって提案され、今年で6回目を迎えました。毎年3月の第2週の木曜日に実施されています。



門司港腎クリニック

田中秀欣 院長

動をしています。

日本では、日本慢性腎臓病対策協議会（JCKDI）などの各種団体が参加し、一般社会/患者様/医療従事者への慢性腎臓病（CKD）の幅広い啓発活動を行っています（日本慢性腎臓病対策協議会（JCKDI）は日本腎臓学会、日本透析医学会、

*世界腎臓デーの主な目的

1. 腎臓が重要な臓器であることを啓蒙する。
2. 糖尿病と高血圧が、慢性腎臓病のリスクであることを知らせる。
3. 高血圧と糖尿病患者に対する慢性腎臓病の早期発見検査を奨励する。
4. 医療従事者に、慢性腎臓病の早期発見と発症リスクを軽減する責務を教育する。
5. 国の保健当局に対して、

日本小児腎臓病学会が協力して発足した団体）。

二〇一一年の世界腎臓デーは3月10日でした。これにあわせ全国でイベントがおこなわれる予定でしたが、この度の東日本大震災を受け、一部イベントが中止・延期されました。

慢性腎臓病とは

慢性腎臓病とは腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下する（GFRが60ml/分/1.73m²未満）か、あるいはたんぱく尿が出るという腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態をいいます。この病名は、腎臓の異常の原因ではなく、腎障害が持続しているという意味の

病名です。慢性腎臓病の原因には、慢性腎炎、糖尿病

*慢性腎臓病が注目される理由は

1. 透析患者の予備軍である。日本は世界の透析大国、透析患者数は約30万人、医療費の増大が問題となっています。
2. 心筋梗塞の脳卒中などの心血管疾患に対する重大な危険因子である。
3. 慢性腎臓病は「新たな国民病」です。推定患者数は1330万人、治療が必要な患者は600万人。



CKDの有無別にみた心血管疾患の累積発症率
 男女2,634人、1988-2000年、無調整
 (Ninomiya T, et al: Kidney Int 68, 228-236, 2005より改変)

*私たちが知るべきことと、

慢性腎臓病は自覚症状がないため、ほとんどの患者さんが自分が病気であることと知りません。しかし、慢性腎臓病患者さんは、透析になる前に心筋梗塞や脳卒中を起こし、死亡あるいは重篤な後遺症に至る危険が高いのです。

私たちが行うべきこと、

薬物療法等によって進行予防が可能です。いいかえると、CKDの早期発見、早期治療で、透析や心血管病を予防できるということです。

☆検診で、尿検診と腎機能の血液検査を受けましょう。

☆異常を指摘されたら、自覚症状がなくとも、かかりつけ医、腎臓専門医を受診して、透析や心血管疾患にならないようにしましょう。



慢性腎臓病管理の必要性を訴え、同時に、世界中の慢性腎臓病の医療費増加の危険性を訴える。

上記のマークは世界腎臓デーの公式ロゴマークです。今年のスローガンは、「腎臓を守り、心臓を守ろう」です。



東日本大震災で透析患者は・・・

3月11日に起こった東日本大震災で多くの透析患者さんも被災されました。宮城県、福島県、岩手県には約12000人以上の透析患者さんがいます。仙台のある透析の基幹病院は、通常は約70名の透析患者さんがいるようですが、震災直後には約600名の被災された近隣の透析患者

(前面より続き)
東日本大震災に際して

被災者の皆様へ心からお見舞い申し上げます

災害に備える心得

透析治療を受ける視点からみると、災害の大きさは3段階です。

- ①通院困難（医院は大丈夫だが通院できない）、
- ②他院透析（かかりつけ透析施設が被災し他院で透析をうける）、
- ③地域での透析診療不能（地域の透析施設が被災し透析不能）。

個人の備えも3段階です。
①透析が5日間受けられなくとも耐えられる、日頃のカリウム管理、体重管理、腹式呼吸。
②なるべく自分ことが自分でできる足腰鍛錬、福岡県庁防災

さんを受け入れ、1回約2時間半の透析を1日8クール、24時間体制で行なったそうです。

あちらこちらで、そのような状況になっていたそうです。その受け入れを決断していただいた、病院のドクターやスタッフに心から感謝したいと思います。震災から1ヶ月半がたち、

メール（透析メール）登録、携帯練習。

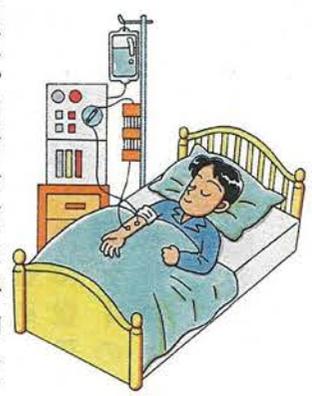
③周囲へ支援を頼めるご近所づきあい、避難所で透析受けたいと言う勇氣。

福岡県透析医会は災害対策を進めています。かかりつけ透析施設が福岡県透析医会に加入しているか、メール通信システムが整っているか、ご確認されてはいかがでしょう。

被災地支援

ひとつづつ運動のお勧め

からだの養生をして、お薬をひとつづつ減らしましょう。被災地への医療費支援になると思います。



関東や関西方面に移動していた、透析患者さんたちも少しずつ地元に戻られていくようです。

福島の原子力発電所の事故により、非難を余儀なくされた方々も多くの方々は、できるだけ地元に近い避難所と透析病院を希望される方が多いそうです。

全国腎臓病協議会では

宮城県に現地対策本部を設け、あまりにも被害が広範囲に亘るため現在把握仕切れていないそうです。今後、被害状況を現地の役員などと共にまとめ、支援をしていくそうです。

東京の水道水

福島県の原子力発電所の事故により、東京都の水道水に基準値以上の放射性ヨウ素が検出されたとのニュースが報道されました。この報道の直後から全腎協の相談窓口には多くの不安を訴える相談が寄せられました。だが、医会から「透析用水

の精製過程において、活性炭及びRO膜にて除去されるため、透析液からの被曝の心配はない」とのコメントが出された為に大きな混乱はありませんでした。

燃料不足について

震災後に東北地方や関東地方で、ガソリンが不足している状況になっていました。

透析患者は災害時にどう行動するか

災害時は多くの方が被災され、怪我をしたり、自宅に帰れなくなったり、ご家族と連絡が取れなくなったりします。災害発生当初は、混乱が予想されますので、自分の身の安全は自らで守る自助努力が大事になります。日頃から災害に備えてしっかりと準備しておきましょう。

(1) 安全の確保：「自分の身の安全は、自らが守る」

●家庭、職場など日常生活の行動範囲の場に、常備薬を確保し、非常時の持ち出し品（災害時透析患者カード、身体障害者手帳、ばんそうこう、止血バンド、



特に透析患者で、公共交通機関が使えない人や、自家用車での通院をしなければならぬ人たちは何時間も行列してガソリンを手に入れていたそうです。また、地域によっては、ガソリンの給油の優先許可証が、発行されたところもありました。また、医療従事者も給油には大変苦労したそうです。

透析保存食、ラジオ、タオル、懐中電灯、硬貨、テレホンカード、携帯電話を電池で使えるキット、電池（ラジオ・懐中電灯・携帯電話用）、運動靴などを用意し災害への備えをしておきましょう。

(2) 普段から地域との交流を保つ
●隣近所の人や防災市民組織の役員などに、災害時における避難や通院の援助情報の提供などについて依頼しておきましょう。

(3) 各施設の「防災の手引」などを把握

●通院している医療機関への災害時連絡方法、施設への避難場所、透析中の緊急離脱方法、離脱後の避難場所（集合場所）及び家族との連絡方法、災害時の薬と食事管理などを把握しておきましょう。