

人工透析防ぐ健康指導

「お酒の量は変わっていないとを目標にした。

ませんか」。4月中旬に広

島県呉市の「すこやかセン

ターくれ」で行われた看護

師による面談で、熊野国昭

さん(69)は「ちよっと増え

ちゃいました」とぼつが悪

そうに答えた。前回の相談

時よりも血糖の状態がやや

悪化していたため、看護師

は「がんばってお酒を減ら

しましょう」と助言した。

呉市の人口は約23万人

で、65歳以上の高齢者が占

める割合(高齢化率)は32

・8%と15万人以上の都市

でトップ。1人当たりの医

療費も全国平均の1・3倍

で、その抑制が課題になっ

ていた。そこで市が注目し

たのは、糖尿病が進行し、

腎臓機能が悪化している患

者。1人当たりの年間医療

費が公的医療保険の負担も

含めて約600万円かかる

人工透析が必要になるのを

防ぎ、健康寿命を伸ばすこ

とを目標にした。診療報酬明細書などから糖尿病で腎臓機能が低下している患者を抽出。主治医と本人の承諾を得て、市から委託された看護師が食事や運動の注意点などを月2回、面談と電話で指導する。

熊野さんは20年前に糖尿

病を発病。自覚症状がない

ので一時、独断で通院と服

薬をやめたこともある。昨

年、糖尿病の進行が目が見

えにくくなり、医師の勧め

で参加。腎臓機能は正常な人

に比べて9割に保たれてい

たが、高血糖状態が続けば、

悪化の恐れがある。

熊野さんは飲酒量が多

く、野菜を食べる量が少な

かった。そこで、看護師は、

酒の度数を下げ、野菜を増

やして薄味を心がけ、適度

に運動するよう助言した。

それに従い、熊野さんは、

焼酎を水割りにして薄め、

ラーメンなどの汁を飲むの

を控えた。1日1万歩を目

標に毎日ルームウォー

カーで歩く。現在も薬

を飲んでいいるが、血糖

の状態を示すヘモグロ

ビンA1cが参加前の

8から6台に下がっ

た。熊野さんは「前は

疲れやすかったが、今

は動きもテンポが良くなっ

た」と喜ぶ。



看護師(右)から最近の食生活などについて指導を受ける熊野さん(広島県呉市のすこやかセンター)

2010年度に始まったこの事業には昨年度までに348人が参加。うち透析に移行したのは2人にとどまり、昨年度の参加者へのアンケートでは「自己管理の重要性が認識できた」など9割以上が満足と回答した。事業は「呉モデル」として注目され、他の自治体からの視察が相次ぐ。

呉市の事業を支援してい

る広島大医歯薬保健学研究

院教授の森山美知子さんは

「看護師の指導による適切

な食事と運動、血圧と糖尿

病のコントロールで腎臓能

の悪化を防げる」と話す。

高齡化と生活習慣病の増

加を背景に人工透析患者が

30万人を超えた。透析にな

らないよう、腎臓を守る取

り組みを紹介する。

大学生の20代女性。スマ

ートフォンのゲームにはま

る親をどうにかしたい

です。

私や妹は、親より先

にガラケー(従来型の

携帯電話)からスマホ

に替えました。当時、

親は私たちに「携帯は

かかぬな」「衣字走

ています。食事中もです。

目の前でゲームをされるの

は腹立たしいです。

親はゲームにはまる

ようなタイプではな

く、ガラケーを使って

いた頃には考えられな

いことでした。ゲーム

をするなど親に言う権

利はありませぬが、一

つは、

シリーズ(このシ
4回全は)

●モヤシとひき肉の黒酢あんかけ (209kcal・塩分1.8g/1人)



酸味とうまみの利いた味で、ご飯がすすみます。シャキシャキとしたモヤシに黒酢あんが絡

【材料2人分】モヤシ1袋(250g)／鶏ひき肉80g／長ネギ½本／ショウガ½かけ／黒酢大さじ5杯

【作り方】①鶏ひき肉は塩、コショウ各少々をふる②モヤシは、さっと洗い、あれば根を取り除く。長ネギは斜め薄切りにする。ショウガは千切りに

する③フライパンにサラダ油大さじ½杯を熱し、長ネギ、ショウガをいためる。香りが出たら、ひき肉を加えて、ほぐしながらいためる。ひき肉に火が通ったら、モヤシを加えていため、塩、コショウ各少々をふり、器に盛る④小鍋に黒酢と、水1カップ、鶏がらスープのもと小さじ½杯、砂糖大さじ3杯、酒、しょうゆ、片栗粉各同1杯を入れて、よく混ぜ合わせる。中火にかけて、混ぜながら沸騰させる。とろみがついたら火を止めて、③にかける。

くらし 家庭

九の「成果」味わおう

10円) 同中や、群馬産のコンニャクイモで作った共愛学

19日 同社 www.p

ゲームに夢中

ゲームに夢中

医療ルネサンス

No.6073

腎臓を守る

2/4

IgA腎症 扁桃を摘出

治療が難しい腎臓病に「IgA腎症」がある。この病気は、IgAと呼ばれる特殊なたんぱく質が、血液中の老廃物を濾過している腎臓の糸球体に沈着し、炎症を起こす。約3万3000人の患者がいるとされるが、近年、根治につながる治療法が広がっている。

仙台市の看護師の女性(26)は看護学校に通っていた18歳の時、健康診断でたんぱく尿と血尿が出た。その頃は「たんぱく尿は疲れていると出ることもあるし、血尿は生理のせいかも」と考えていた。

看護師になって3年目の健診で、IgA腎症の疑いを指摘された。腎臓内科のある大病院で腎臓の組織を調べたところ、IgA腎症との確定診断を受け、「このままだと人工透析になる」と言われた。

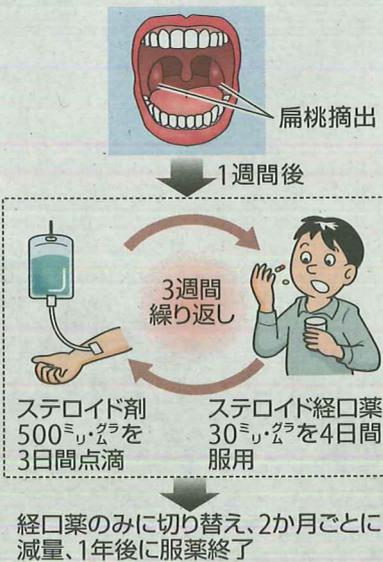
IgA腎症の発病には、

免疫異常が関係している

見られ、標準治療は、免疫を抑えるステロイドを大量投与する。しかし、効果がない患者も少なくない。大病院が提案したのが「扁桃摘出・ステロイドパルス療法」。喉の両側にあり、免疫機能を担う扁桃を摘出した上、ステロイド剤を投与する治療法だ。

女性に確定診断後すぐに、この治療を受けた。経過は良好で、たんぱく尿と血尿もなくなった。「治療前は発症から時間がたって

扁桃摘出・ステロイドパルス療法の流れ



いたので、もう治らないと思ひ、透析になっても働ける仕事を探したり、資格を取ったりしなければと覚悟しました」と振り返る。今は、看護師として復帰し、夜勤もこなす。「自分の経験が同じ腎臓病の患者さんの役に立てば」と考えている。

この治療法を考案したのは仙台市内科クリニック院長を務める堀田修さんだ。堀田さんは27年前、IgA腎症の患者の扁桃に小さなウミの塊が付いている

ことに気付いた。扁桃の炎症が腎臓に悪影響を与えていると考え、ステロイド薬が投与されていた患者の扁桃を摘出した。一時的に血尿が増えたものの、1か月後にはなくなり、1年後には服薬も不要になった。

その後、治療法を工夫し、現在は扁桃摘出の1週間後からステロイド剤を点滴で大量投与し、その後、ステロイド薬を服薬する。これを3週間繰り返しした後、経口薬のみに切り替えて徐々に量を減らす。喉の奥に炎症があると、IgA腎症が悪化するとされるので、塩化亜鉛の溶液で治療する。

当初、効果を疑問視する声もあったこの治療法は、2014年の診療指針に「治療選択肢として検討してもよい」と明記された。日本腎臓学会の08年の調査では、腎臓を専門に治療している医療機関のうち7割近くが導入。堀田さんは発症から3年以内に治療すれば9割近くが改善する」と話している。

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です

くらし 家庭



- 黒米と金時豆入りのおこわ (293kcal・塩分0.0g/1人)

表形のおむすびにして、青ジソやササ、塩漬けの桜の葉で包んでも。

【材料4人分】もち米1と1/2合/米1/2合/黒米大さじ1杯/金時豆(ゆでたもの、またはドライパック)45g

【作り方】①黒米は洗って、1/4カップの水に浸して1時間置く②もち米と米を合わせて洗

い、ザルに上げて、水を切る③炊飯器に②と、①を漬けた水ごと入れる。おこわ用の目盛り(2合分)まで水を注ぎ、30分置いてから、スイッチを入れて炊く④炊き上がったたら、金時豆を加えて、10分ほど蒸らす⑤器に盛り、あれば木の芽を散らす。

一緒にオクラの梅おかかあえを。オクラ20本は塩湯でゆで、水にとって冷ます。水気を切り、斜め1.5cm幅に切る。梅肉、みりん各小さじ2杯を混ぜたものでオクラをあえ、カツオ節2gを入れて混ぜる。

◇フォーラム「認知症を、知る。」 6月7日午後1時半、東京都目黒区総合庁舎。厚生中央病院総合内科部長の北川尚之

さんらが、認知症の発見、対応、療養などについて話す。介護者同士の交流会や、予約制の個別相談会も。認知症の人が過ごせ

るミニデイサービスも設置する。問い合わせ、申し込みは主催の「目黒認知症家族会 たけのこ」(03・3719・5527)へ。

医療ルネサンス

No.6075



腎臓を守る

4/4

Q&A



日本慢性腎臓病
対策協議会理事

木村健二郎さん

1974年東京大医学部卒。同大腎臓内
科講師、聖マリアンナ医科大学腎臓・高血圧
内科教授などを経て昨年9月から東京高輪
病院長を務める。

腎臓を守るにはどうすればよいのか。日本慢性腎臓病対策協議会理事の木村健二郎さんに聞きました。

腎臓病になるとどうなるのでしょうか。「腎臓には老廃物を濾過している『糸球体』と呼ばれる毛細血管の集まりが、片方で100万個あります。この糸球体が傷ついて

自覚症状がないので気付かないうちに悪くなっている人がいます。毎年健康診断を受けて状態を確認してください」

「慢性腎臓病で気を付けなければいけないことは何でしょうか。」「毛細血管の塊である腎臓が傷んでいるということ、は全身の血管も傷んでいるということ、尿は糸球体に炎症を起こすため、さらに腎機能を低下させます。体の血管障害も

生活習慣改め悪化防ぐ

んだり食べたりにできるのは、背中に二つある腎臓のおかげです。腎臓は、水を1日10リットル飲めば同じ量を、塩の摂取量が1リットルなら同じ量を尿として排出し、血液の量や圧力を一定に保ってくれています。ほかに、血液を作ったり、血圧を調整したりするホルモンを出し、体を最適の状態に保ってくれています」

濾過機能が落ちてしまうのが腎臓病です。こうなると、たんぱく質が尿に漏れ出してしまいます」

「濾過機能が正常の60%未満または尿たんぱく質の検出が3か月以上続いている場合は慢性腎臓病と診断されます。原因は、糖尿病、高血圧、糸球体の炎症などがあり、患者数は1330万人いると推定されます。」

「地域保健師や栄養士、薬剤師のアドバイスに従って生活習慣を改善します。必要に応じてかかりつけ医を受診し、重症の人は専門医に行くことを勧めます」

「禁煙して塩分摂取を1日6g未満に、お酒は1日1合に抑えてください。1日30分程度早歩きするなど有酸素運動が有効です。腎臓は悪化した機能を元通りにすることは難しいですが、悪くなるのを抑えることはできます」

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

くらし 家庭



● 鶏肉のソテー甘夏ソース (350kcal・塩分2.0g/1人)

カリッとした鶏肉に、甘夏たっぷりのソースを。爽やかな初夏の味。

【材料2人分】鶏もも肉(皮なし)1枚(250g) / 長ネギ1/4本 / 甘夏ミカン1/2個 / レタス3枚

【作り方】①鶏肉は8個のそぎ切りにする。酒小さじ1杯、しょうゆ同2杯をまぶし、15分

以上置く②甘夏は皮と薄皮をむいて実を取り出し、半量は手で大きめにほぐし、残りはフォークで細かくつぶす。長ネギはみじん切りに③②に砂糖小さじ1と1/2杯、ゴマ油同1/2杯、しょうゆ大さじ1杯を加える④鶏肉の水気をふき、小麦粉を全体にしっかりまぶして、油大さじ3杯を熱したフライパンに並べ入れる。片面約2分、返して2~3分焼き、香ばしい焼き色を付ける⑤レタスを細切りにして皿に広げ、油を切った鶏肉を盛り、③のソースをかける。

鶏肉の代わりにカジキマグロや白身魚でも。

◇「コーヒーとお茶の時間」展 28日まで、東京・目白の切手の博物館。コーヒーやお茶にちなんだ切手500点以上を展示。

約100の国や地域で発行された切手を集めた。浮世絵に描かれた茶屋や茶摘みをデザインした日本切手なども。一般200円、

小中学生100円、障害者無料。午前10時30分~午後5時(月曜休館)。問い合わせは同館(03・5951・3331)へ。