

Mesotes

令和7年冬号
(2025年)





慢性腎臓病（CKD）とは どんな病気でしょうか？

藤井病院 院長 根木 茂雄

腎臓の働きが健康な人の 60% 未満に低下するか、蛋白尿が 3 ヶ月以上続く場合、慢性腎臓病（CKD）と診断されます。日本には CKD 患者さんが約 2,000 万人いると言われ、これは成人 5 人に 1 人が CKD 患者さんで、CKD は新たな国民病として認識されるようになってきました。CKD の原因としては糖尿病が一番多く、次いで高血圧で、以前最も多かった慢性糸球体腎炎は最近減少しています。腎臓の働きは糸球体濾過値（GFR）で表され、GFR の値によって、CKD のステージが分類されます（表）

（CKDのステージと腎臓の機能）

CKDのステージ	GFR	腎臓の働き具合
G1	≥90	正常
G2	60～89	健康な腎臓の2/3くらい
G3a	45～59	健康な腎臓の1/2～2/3くらい
G3b	30～44	健康な腎臓の1/3～1/2くらい
G4	15～29	健康な腎臓の1/6～1/3くらい
G5	< 15	健康な腎臓の1/6未満

CKD は放っておくとどうなるの？



CKD は初期ではほとんど自覚症状はありません。そのまま何年も放置していれば、知らない間にステージが進行して、後戻りできない状態になってしまいます。一旦 CKD が進行してしまうと、いずれ透析が必要となります。それ意外にも、CKD 患者さんは心筋梗塞や脳卒中といった心血管系の合併症をおこしやすいことが知られています。

CKD に対する治療法はあるのでしょうか？



進行した CKD に対しては残念ながら効果的な治療法はありません。高血圧の治療や糖尿病の管理が大切となります。最近は CKD の進行速度を遅くする可能性のある薬もいくつか登場してきました。いずれにしても、早期発見、早期治療が大切となります。

当クリニックの “写真展”

津久野藤井クリニック
看護部 師長 中村 雅代

当クリニックの透析担当医の椿原先生は、ご自分の趣味である写真を全国各地・海外まで撮影に訪れておられます。

その写真を掲示して下さって、当クリニックにはちょっとした“写真展”が存在します。

患者様の中には足が痛くて旅行にいけない方もいて、先生の写真を楽しみにしています。

「今度はどこ行ってきたの。」「あんなところあるんやな。」「きれいやな。」

私たち透析スタッフも写真や撮影に訪れた場所のお話などを聞くことを本当に楽しみにしています。

先生のおかげで共通の話題で患者様と楽しめることが本当にうれしいことだと感じています。

皆さんも機会があれば、当クリニックの“写真展”を見に来てください。

きっと楽しい気持ちや感動が感じられると思います。

*ちなみに今回は大阪万博で撮られた写真です。





筋トレと血糖値の関係

泉南藤井病院 リハビリテーション科 科長 戎 勝穂

筋トレが血糖値を下げる理由が、近年の研究で明らかにされつつあります。

第1に

筋トレは骨格筋内でインスリンと類似した構造を持つ、特定のタンパク質を増やし、インスリンの助けなしに糖を取り込む「独自の血糖改善スイッチ」を作動させます。これは有酸素運動には見られない、筋トレ特有のメカニズムです。

第2に

筋トレは細胞の「エネルギーセンサー」を長時間活性化し、短時間の運動でも代謝を高める効果を持続させます。1時間の有酸素運動よりも、20分の筋トレがセンサー活性を長く維持したという報告もあります。

第3に

食後の高インスリン状態は、「血糖改善スイッチ」が「エネルギーセンサー」の活性を抑えてしまう可能性があるようです。
「食後すぐの運動は効果が減少する」恐れがあります。

筋トレは単なる筋力増強だけでなく、血糖値をコントロールする重要な手段であることが近年の研究で明らかになりつつあります。運動のタイミングと継続が、効果を最大限に引き出す鍵となります。

医師や理学療法士等、専門職に相談しながら、自分に合った方法で「続けられる運動習慣」を築くことが、糖尿病改善や健康維持への第一歩です。



参考：木戸, 康平; レジスタンス運動・トレーニングに伴う糖代謝亢進メカニズムの探索, 甲第 1252 号, 2018-03-31, 博士 (スポーツ健康科学)

菜の花デイケアセンターのご紹介

介護医療院 菜の花デイケアセンター 山中 あけみ
井上 信一

菜の花デイケアセンターでは、利用者様が住み慣れた地域・ご自宅での生活が継続できるように他職種で連携しリハビリ・栄養・口腔の一体的な取り組みを実施しております。

リハビリ

専門職（理学療法士・作業療法士）による個別リハビリ（機能維持回復訓練・日常生活動作訓練）



栄養

管理栄養士による栄養アセスメントを行い栄養バランスの良いお食事の提供



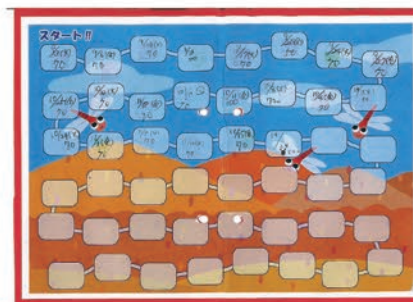
口腔

看護師による口腔状態の評価を行い、口腔機能の改善



介護職による集団体操（足踏み体操・タオル体操・口腔体操）等の運動や個別歩行訓練『わらじの会』も行っております

※『わらじの会』とは利用者様からの「もっと歩きたい！」という声から楽しみながら足の筋力を鍛えることを目的とした菜の花デイケアから大阪城までの20000mの距離を目標に施設内1周100mを歩くスタンプラリー形式の歩行練習です。わらじの会の『わらじ』は歩く時に足を守り、昔の人々は旅をする際にわらじを履いていたことに由来し命名しました！利用者様からは「一人で歩くのは不安だから嬉しい！」という声があがりとても大好評です！



今後も他職種で連携し“笑顔で楽しく運動する習慣”を身につけ自立支援や重度化予防に努めていきます。



鶏団子と冬野菜 の豆乳鍋

目標
1 日食塩 6g 以下

材料 1 人分

<鶏団子>	<鍋の具材>
鶏ひき肉50g	キャベツ75g
長ネギみじん切り...10g	人参30g
片栗粉小さじ1	しめじ25g
生姜すりおろし小さじ1	水150ml
.....	無調整豆乳200ml
無塩こしょう少々	淡口しょうゆ (減塩)3ml
	コンソメ (減塩) ...少々

- 1 肉団子を作る
ボウルに鶏団子の材料をよく混ぜ、
小さく丸める



- 2 鍋に水と人参を入れ加熱し、
沸騰したら鶏団子を入れる
- 3 アクをとり、キャベツ、しめじを
加えて煮る
- 4 最後に豆乳を入れ、弱火で温め
ながら減塩しょうゆ・減塩コンソメ
で味を整える



★味付けに塩分を使わず、香味野菜で風味 UP
★豆乳は分離しやすいので沸騰させないのがポイント



栄養量：1 人分 170kcal
たんぱく質 10g 食塩 1.2g カリウム 480mg リン 200mg

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-6696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？

