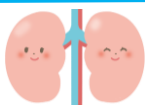




## 当院のCKD(慢性腎臓病)に対する取り組み

### あなたの腎臓を守り隊



日本糖尿病療養指導士・腎臓病療養指導士  
外来師長 脇坂幸江

みなさんは糖尿病腎症という病気をご存じですか？糖尿病腎症は糖尿病の3大合併症のひとつで、長期にわたり高血糖が続くことで起こる病気です。放っておくと腎臓の働きが低下し、進行すると透析療法や腎臓移植が必要になります。そうならないために、当院では様々な職種・資格を持ったスタッフ（糖尿病専門医、糖尿病看護認定看護師、糖尿病療養指導士、腎臓病療養指導士、健康運動指導士、管理栄養士等）がチームとなり、患者さんと共に糖尿病腎症の進行予防に取り組んでいます。



透析療法を新たに始める患者さんの、主な原因疾患の第1位は糖尿病腎症です。そして、透析患者さん1名にかかる医療費は年間約500万円であり、透析にかかる総医療費は約1兆6千億円です。現在、日本の人口100万人当たりの透析患者さんは約380人に1人で、透析患者有病率は台湾に次いで世界第2位です。日本は透析大国ですね。さらに、都道府県別の人口100万人当たりの透析患者有病率では、第1位は徳島県、第2位は熊本県、そして第3位は宮崎県であり、宮崎県は透析患者さんが多い県と言えます。ワースト3位から何とか抜け出したいものです。

透析療法は、腎臓病の患者さんにとって生命をつなぐ大切な治療ですが、これまでの生活スタイルの変化や仕事の制限など余儀なくされます。そこで私達は、腎臓病の進行をできるだけ緩やかにしながら、透析治療の導入時期を少しでも延ばせるよう関わり、同時に、患者さんが納得して透析療法を始められるよう支援しています。

当院には、外来で行う「糖尿病透析予防指導（医師、看護師、栄養士による患者さんに合った生活上の調整や、運動療法・食事療法・薬物療法に関する支援）」や「透析予防教室（糖尿病腎症病期別に毎月第2月曜日10:00～11:30に実施。要予約）」の他、糖尿病腎症に特化した「保存期CKD入院パス」（5日コース・9日コース）による入院治療があります。特に9日コースでは、神経障害、睡眠時無呼吸症候群、全身の筋肉や脂肪の分布状態などの検査（全部、糖尿病腎症と深い関係があります！）も組み込まれており、検査結果を総合的に評価して、患者さんに最適なオーダーメイドの治療法を提示しています。

退院後は外来通院で定期的に療養支援や栄養相談を行い、患者さんが糖尿病腎症の進行予防に継続して取り組めるよう支援しています。定期受診の検査結果や、特定健診及び職場健診の検査結果で、クレアチニンや eGFR の値を是非チェックしてみてください！そして、「あれ？これ大丈夫かな？」「透析予防教室に参加してみたい」「9日間だけでも糖尿病腎症について学び、治療をしてみたい」等のご相談もお待ちしております！

腎臓病も早期発見・早期治療が大切です。一緒に腎臓を守っていきましょう！

## 当院の保存期CKD9日間入院パス

患者番号: \_\_\_\_\_ 患者名: \_\_\_\_\_ 生年月日: \_\_\_\_\_ 主治医: \_\_\_\_\_ 看護師: \_\_\_\_\_

日付	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
食事	<input type="checkbox"/> エネルギーコントロール食 ( )kcal・減塩食 <input type="checkbox"/> 蛋白制限食 ( ) kcal・蛋白 ( )g・減塩食								
血糖測定	<input type="checkbox"/> 毎日:7時 11時 15時 20時 <input type="checkbox"/> 月・水・金:7時 10時 <input type="checkbox"/> 火・木・土:7時 10時								
医師	<input type="checkbox"/> 神経学的検査								<input type="checkbox"/> 神経学的検査
検査	<input type="checkbox"/> 便潜血検査 <input type="checkbox"/> 統合セット採血 <input type="checkbox"/> R-R検査 <input type="checkbox"/> UCG		<input type="checkbox"/> 神経伝導検査 <input type="checkbox"/> ABI		<input type="checkbox"/> 腹部UST <input type="checkbox"/> インボディ		<input type="checkbox"/> 頸部UST <input type="checkbox"/> 簡易PSG		<input type="checkbox"/> 骨密度検査
部屋担当Ns	<input type="checkbox"/> 味覚試験 <input type="checkbox"/> フットチェック <input type="checkbox"/> 臥・座・立位BP測定		<input type="checkbox"/> 握力 <input type="checkbox"/> 踵上げ <input type="checkbox"/> 開眼片足立ち <input type="checkbox"/> 椅子からの立ち上がり		<input type="checkbox"/> 75歳以上 <input type="checkbox"/> 長谷川式 <input type="checkbox"/> MMSE		<input type="checkbox"/> 外泊中の注意事項 <input type="checkbox"/> 味覚試験		<input type="checkbox"/> 味覚試験
療養指導	<input type="checkbox"/> 生活状況などの把握 <input type="checkbox"/> 病識確認		<input type="checkbox"/> 教室の感想 <input type="checkbox"/> 思いの聴取 <input type="checkbox"/> 腎症指導 ・腎症の働き ・腎症ステージ ・治療のポイント ※パンフレット使用		<input type="checkbox"/> 家庭血圧測定の推奨と指導 <input type="checkbox"/> 眼科受診状況や眼底検査結果の確認		<input type="checkbox"/> 腎代替療法 <input type="checkbox"/> シェント作成時期や透析導入時期 <input type="checkbox"/> 透析室確認(希望者)		<input type="checkbox"/> 外泊中の生活の振り返り <input type="checkbox"/> 退院後の生活調整方法 <input type="checkbox"/> 服薬指導
DVD学習教室参加	<input type="checkbox"/> 透析予防教室 <input type="checkbox"/> 腎症教室(3期) <input type="checkbox"/> 腎症教室(4期)		<input type="checkbox"/> 保存期慢性腎不全の患者さんのために(2期・3期)		<input type="checkbox"/> 腎不全治療の実態(4期) <input type="checkbox"/> 透析生活一週入編(4期)		<input type="checkbox"/> 腎移植という選択(3期・4期)		
栄養指導			<input type="checkbox"/> 栄養指導						
患者さんが行うこと	<input type="checkbox"/> 血圧測定(起床時・眠前)		<input type="checkbox"/> 体重測定(起床時)		<input type="checkbox"/> 運動療法 ( )			<b>試験外泊</b>	
								<b>退院</b>	

### CKD チームから一言！

腎臓を守るために、運動療法は大切な治療法の一つです。

腎臓体操の紹介や、握力測定、筋肉や脂肪の分布状態などの検査を行い、個別に評価しています。分かりやすく丁寧に、寄り添いながら、患者さん一人一人に合わせた支援を心掛けています。

日本糖尿病療養指導士・腎臓病療養指導士  
外来看護師 森田ゆかり

早期からの適切な治療と、生活や食事の改善により、腎症の進行を抑制することは可能です。「ちょっと聞いてみようかな…」というお気軽な気持ちで、栄養相談室にお越し下さい。腎臓の機能、生活スタイルに合わせて、食生活の面でサポートさせていただきます！

腎臓病療養指導士  
管理栄養士 坂元美重



## 糖尿病看護 専門外来

### 糖尿病とともに歩むために

- より良い治療を自己選択していけるよう新しい情報の提供をしています。
- 患者さん自身の自己管理能力を引き出し、高める支援を行っています。



私たちは、糖尿病の最新情報や、生活の変化に伴った病気との付き合い方など提供していきたいと考えています。患者さんが暮らしの中で関わる施設・会社・学校などへ向けての、**出前講座**も実施していますので、お困りの方はお気軽にご相談ください。

糖尿病看護認定看護師 柞木里美・原田和子

## 栄養指導

対象となる方：外来通院されている患者さんをご家族、入院中の患者さんをご家族

時間：30～60分程度

### 管理栄養士から一言！

食事療法というと・・・制限ばかりで食べたい物も食べることができないという嫌なイメージがありませんか？

決してそうではなく、食べたらいけない食品は何一つありません。

と言っても食事療法は大変とされている方が多いと思います。

栄養相談では、私達管理栄養士が患者さんの食習慣や生活環境に配慮し、実行、継続可能な提案をさせていただきます。どんなことでもお気軽にお聞き下さい。一緒に考え、少しでもストレスなく生活できるようにしましょう！

栄養管理室 室長 管理栄養士 瀧慶子



## 療養相談・療養指導

「糖尿病療養指導士」を持つ糖尿病のスペシャリストが、患者さんと一緒に考え、情報提供を行います。

療養相談室で、糖尿病の療養に必要な情報や、正しい知識を手に入れて、日常生活に活用しましょう！

糖尿病の合併症を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう！

相談ご希望の方は、お気軽に当院の医師や看護師にお尋ね下さい

日本糖尿病療養指導士  
一般病棟看護師 副主任 野地めぐみ

糖尿病って  
どんな病気？

食事や運動に  
関する困りご  
とは？



自宅で簡単バレンタイン

# チョコババロア



【1人分(80g)】

エネルギー60kcal 炭水化物 7.7g

たんぱく質 4.1g 脂質 3.7g 塩分 0g

もうすぐバレンタインということで！  
今回はチョコレートではなく、ココアを使用し、簡単に作れて、低カロリー、低糖質、低脂質のバレンタインデザートをご紹介します。  
なめらかな食感が癖になるババロアをぜひ作ってみてください♪

## 材料(4人分)

生クリーム(低脂肪)	18g
豆乳(成分無調整)	240g
パルスweet粉	16g
無糖ココア	12g
粉ゼラチン	6g
水	30g
●お好みでトッピング●	
生クリーム	少々
果物	少々

## 作り方

- ①パルスweet粉とココアを合わせたものに、少しずつ水を加えてダマにならないように混ぜる。
- ②鍋に生クリーム、豆乳、①を加えて弱火にかける。
- ③沸騰前に火からおろし、粉ゼラチンを加えて混ぜる。
- ④かき混ぜながら粗熱を取り、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑤器に④を流し、冷やし固めたら完成。

\*お好みで少量の生クリームや果物をトッピングしてお召し上がり下さい。

今回のババロアは牛乳ではなく豆乳を使用しています。牛乳を豆乳と交換して飲まれる方がいらっしゃいますが、成分が違うことをご存知ですか？

【豆乳】は大豆が原料であり、豆腐を固める前の乳液状態のものをいいます。植物性のたんぱく質を多く含みカルシウムはほとんど含まれず、糖尿病交換表では表3の肉、魚、卵の間になります。

【牛乳】はカルシウムをはじめ、たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン類の栄養素を含んでおり、特に牛乳のカルシウムとたんぱく質は体に吸収されやすく、カルシウムの補給には最適な食品です。糖尿病交換表では表4になります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	糖質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
豆乳(成分無調整)	46	3.6	1.0	2.0	15
牛乳(普通牛乳)	67	3.3	4.7	3.8	110

(七訂食品成分表より 100mlあたり)

発行元：医療法人社団 紘和会 平和台病院 広報委員会

〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1

TEL:(0985)-24-2605 FAX:(0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/>

令和3年2月1日発行



平和台病院