

Beans

ビーンズ

2013
冬
f.u.y.u
Free
年2回発行 健康情報誌



to be professional 何を学ぶのか

腎臓病と言われたら

筑波大学附属病院 腎臓内科 斎藤 知栄

カリウムについて

筑波大学附属病院 病態栄養部 管理栄養士 松浦 成志

p.3

p.2

Contents

p.2 - p.3 あなたの街の医療機関

p.4 活動について新聞社より取材を受けました

チャリティベンダーご協力をお願い

いのちの学習会

本広報誌に関する「ご意見」「ご希望」「ご感想」をお待ちしております。

お便りを下さった方には、粗品を差し上げます。
お便りをお待ちしております。
また、HPにて各種イベント情報を掲載しています。
詳しくはHPをご覧ください。http://www.ibajinbank.com/
また、お問い合わせEメールは iba-jinbank@ibajinbank.com です。

いばらき腎バンク

検索

to be professional 何を学ぶのか

腎臓病と言われたら



筑波大学附属病院
腎臓内科

齋藤 知栄

腎臓病とは、ごく一部の急性の病気を除いて、多くは慢性に経過し、ほとんどの場合自覚症状がないのが特徴です。「あなたは腎臓病です」と言われた方の多くは、健康診断あるいは他の病気の治療中に指摘されているのではないのでしょうか。この慢性に経過する腎臓病を「慢性腎臓病・CKD (Chronic Kidney Disease)」と呼びます。CKDは2002年に提唱された概念で、現在では世界中で使われ、広く知られるようになりました。

CKDの重症度分類

CKDとは、腎臓の障害(蛋白尿など)、もしくはGFR(糸球体濾過量)60ml/分/1.73m²未満の腎機能低下のいずれかが3か月以上続いた場合と定義されます。GFRは血液中のクレアチニン濃度を測定すると、年齢・性別に応じた推算GFR(eGFR)が計算されます。健診センターや医療機関で計算されている場合も多いので、ご自分のeGFRがどのくらいか確認してみましょう。

CKDの原因による蛋白尿の程度を横軸に、GFRの程度を縦軸として、表のように重症度が決まります。蛋白尿が多いほど、そしてGFRが低いほど、このマスの色が緑から黄色、オレンジ、赤と変わります。赤に近づくほど、将来の末期腎不全、心臓や血管の病気の発生、そして死亡の危険性が高まるのです。ですからCKDは、決して無症状だからといって放置せず、早めの受診、早めの治療心がけてください。

CKDの原因は何か

なぜCKDになったのか、その原因を探ること、CKDの根本的な治療につながるものが出来ず、糖尿病、高血圧、慢性糸球体腎炎、腎硬化症などさまざまな原因があります。中にはご自分だけでなく、血縁者にも多く発生するタイプの腎臓病が判明することもあり、家族の腎臓病を早期発見するきっかけになることもあります。CKDの原因診断は医療機関で行われ、時として腎臓専門医のいる病院での精密検査が必要な場合もあります。

CKD治療の基本方針

まずCKDの原因に対する治療を行い、そしてCKDの進展予防や心臓や血管の合併症の予防につながる治療を併行して行います。よく「腎臓のくすりを下さい」と言われることがあります。CKDの治療は生活習慣、食事療法、薬物療法をすべてバランス良く組み合わせることが大切なのです。

生活習慣の面では、禁煙と節酒にとめましょう。肥満がある場合は解消することも効果的です。運動は医師と相談の上適度な運動量を心がけてください。

血圧と体重は腎臓病に密接に関係します。病院に来

CKDの重症度分類 (CKD 診療ガイド 2012 より)

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30 ~ 299	300以上
高血圧・腎炎 多発性囊胞腎 腎移植・不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15 ~ 0.49	0.50以上
GFR区分 (ml/分/1.73m ²)	G1 正常または高値	≥90		
	G2 正常または軽度低下	60 ~ 89		
	G3a 軽度~中等度低下	45 ~ 59		
	G3b 中等度~高度低下	30 ~ 44		
	G4 高度低下	15 ~ 29		
	G5 末期腎不全 (ESKD)	<15		

た時だけでなく、ふだんからご家庭で血圧や体重を測る習慣を身に付けましょう。家庭血圧の測り方は看護師が相談のつてくれます。食事は減塩がまず基本です。さらにCKDの状態に併せてカリウムやたんぱく質の制限を行うこともあります。カロリーの摂取量については糖尿病や肥満の有無によっても異なります。個々の適切な食事内容は栄養士が指導してくれますので、栄養相談をどんどん活用しましょう。

薬物療法

腎臓病はひとりで治療するのはありません。生活習慣や食事療法にも取り組むご家族と、医師、看護師、栄養士、薬剤師や多くの医療スタッフが、チームとなつてあなたの腎臓病治療をサポートします。みんなで力を合せてあなたの腎臓を守りましょう。

医療法人 那珂クリニック
診療科目：泌尿器科・内科・透析センター
住所：那珂市中央719-1 TEL: 029-295-9800
診療時間：9:30~12:30 15:00~17:30
休診日：日曜・祝日・第13木曜・火曜午後、土曜午後
URL: http://www.kensei-kai.com/

医療法人 常陸クリニック
診療科目：内科・外科・消化器科 他3科
住所：笠間市旭町472-1 TEL: 0296-78-5911
診療時間：9:00~12:30 15:00~18:30
水・金曜は17:00まで、土曜日は午前の部のみ 休診日：日曜・祝祭日
URL: http://www.hitachi-clinic.com/

株式会社 日立総合病院
診療科目：内科(腎臓内科など)、他18診療科
住所：日立市城南町2-1-1 TEL: 0294-23-1111(代表)
診療時間：9:00~18:30 休診日：土曜・日曜・祝日
※診療時間、休診日の詳細は、ホームページでご確認ください。
URL: http://www.hitachi.co.jp/hospital/hitachi/

あなたの街の医療機関 県北地域

あなたの街の医療機関 県西地域

公益財団法人 茨城県総合健診協会
受けましょう!年に一度の健康診断
住所：水戸市笠原町489-5
TEL: 029-241-0011(代)
URL: http://www.ibasouken.org/

医療法人財団 水戸中央病院
診療科目：内科・外科・整形外科 他14科
住所：水戸市六反町1136-1 TEL: 029-309-8600
診療時間：9:00~12:00 14:00~17:00
休診日：日曜・祝日・12月30日午後~1月3日
URL: http://www.mitochuo-hsp.or.jp/

東北医療センター高萩協同病院
診療科目：内科・外科・整形外科・産婦人科 他12科
住所：高萩市上手綱上ヶ穂町1006-9 TEL: 0293-23-1122
診療時間：月~金 9:00~17:00、土 9:00~12:30
休診日：日曜・祝日・第2、4土曜日・年末年始(12月29日~1月3日)
URL: http://www.takahagi-kyodo-hp.jp/

医療法人 かもめクリニック
診療科目：腎臓内科(糖尿病性腎症) 人工透析内科
住所：北茨城市大津町北町字深田432-1 TEL: 0293-46-0133
診療時間：人工透析内科 月曜~土曜 8:00~17:00
腎臓内科(糖尿病性腎症) 予約制(1回/月) 休診日：日曜
URL: http://www.kamome-clinic.com/category/1237746.html

(株)倉持薬局
「健康相談」「美容相談」が気軽にできるお店です
住所：坂東市高掛1633
TEL: 0297-44-3999
URL: http://drug.kuramochi.jp/

あなたの街の医療機関 県南地域

医療法人 山口クリニック
診療科目：泌尿器科・人工透析
住所：水戸市河和町2-14-5 TEL: 029-257-2311
診療時間：泌尿器科 9:00~12:00 15:00~18:00 透析 7:30~18:00
(月・水・金) 7:30~12:00(火・木・土) 休診日：日曜 祝日 木曜 土曜 午後
URL: http://www.yamaguchi-c.com/

あなたの街の医療機関 県央地域

北茨城市立総合病院
診療科目：内科・外科・産婦人科 他10科
住所：北茨城市大津町北町4-5-15 TEL: 0293-46-1121
診療時間：9:00~11:00 休診日：第2・4土曜、日曜・祝日、年末年始
URL: http://kitaibaraki.info/

古河赤十字病院
診療科目：内科・外科・整形外科・脳神経外科・泌尿器科・眼科・小児科
住所：古河市下山町1150 TEL: 0280-23-7111
診療時間：9:00~11:30 14:00~17:00 休診日：日曜 祝日 年末年始
※土曜日は午前のみ。但し形成外科のみ第2、4週の午後診療しています
URL: http://www.koga.jrc.or.jp/

筑波大学附属病院
診療科目：35診療科
住所：つくば市天久保2-1-1
TEL: 029-853-3900(代)
029-853-3570(予約センター)
診療時間：平日 9:00~17:00
休診日：土曜・日曜・国民の祝日
年末年始(12月29日から1月3日まで)
URL: http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/

医療法人 青藍会 大場内科クリニック
診療科目：内科・腎臓内科・人工透析
住所：水戸市酒門町275-3 TEL: 029-304-0111
診療時間：9:00~12:00 14:00~17:00
休診日：日曜・祝日・土曜午後
URL: http://www.myclinic.ne.jp/seiran/

北茨城中央クリニック
診療科目：泌尿器科・内科・人工透析内科
住所：北茨城市磯原町豊田1-36 TEL: 0293-30-1600
診療時間：9:00~12:00 14:00~17:00
休診日：日曜・祝日

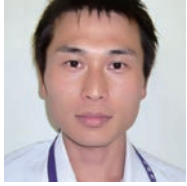
水海道さくら病院
診療科目：内科・外科・人工透析・肛門外科 他
住所：常総市水海道森下町4447 TEL: 0297-23-2223
診療時間：9:00~11:30 14:00~17:00 休診日：日曜 祝日 年末年始
※土曜日は午前のみ。但し形成外科のみ第2、4週の午後診療しています
URL: http://www.msakura-hsp.com/

医療法人社団 太田ネフロクリニック
診療科目：人工透析・内科
住所：常総市水戸市河原町洗井1-1680 TEL: 0294-80-5031
診療時間：透析実施時間 月・水・金 9:00~23:00 火・木・土 9:00~17:00
休診日：日曜 URL: http://www.nephroclinic.net/

茨城 愛心会 古河病院
診療科目：内科・外科・整形外科 許可病床数234床
住所：古河市湯葉1555 TEL: 0280-47-1010(代)
診療時間：8:30~12:00 13:00~16:30 17:30~19:00(夕診)
休診日：日曜 祝祭日 URL: http://www.kogahosp.jp/

to be professional 何を学ぶのか

カリウムについて



筑波大学附属病院 病態栄養部 管理栄養士 松浦成志

受診後の採血結果を見て、先生が驚いて「果物とか沢山食べていない？」と聞かれた事は...



Kは農業や園芸をされている方なら必ず耳にしていると思います。植物の生育に大量に必要...

です。しかし、その役割が故にKは私たちが口にすると食べ物のほぼ全てに少なからず含まれて...

高K血症は通常、体の外へ排泄されるKの量が少なくなつた場合やKを多く含む食品を大量...

生物が生命を保つために、Kは無くてはならない重要な物質です。そのため殆どの食べ物に...



大した量には見えなくても、乾燥させると食べきれないほどの量や、その食品...

塩も、1000mgあたり250mg程度と大量のKが含まれています。例えば炒め物...

カリウム (K) の多い食品の一例

Table with 2 columns: 食品名 (100gあたり) and カリウム量 (mg). Lists items like インスタントコーヒー (3900mg), 玉露(浸出液) (340mg), etc.

日本食品標準成分表2010より、いずれも100gあたりのカリウム量

Kは塩分とは違い、大量に含まれていても味覚として感じることもないため、摂取していることをとて体感しにくい...

毎月11日は イオン黄色いレシートキャンペーンにご協力ください。イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの日です。

茨城県医療機器販売業協会 住所：土浦市神立町2506 TEL：029-830-1361

(株)セントフォローカンパニー 人と人のメディカルネットワーク SFC薬局 住所：水戸市中央2-8-12 TEL：029-233-6410

筑波メディカルセンター病院 24時間365日の救急診療体制・全18診療科 住所：つくば市天久保1-3-1 TEL：029-851-3511

一般財団法人 筑波学園病院 診療科目：腎臓内科・消化器科・整形外科 他 住所：つくば市上横堀2573-1 TEL：029-836-1355

筑波銀行 地域のために 未来のために 住所：つくば市竹園1-7(本部) TEL：029-859-8111

関彰商事(株) あなたのそばに。セキショウグループ 住所：つくば本部 つくば市二の宮1-23-6 TEL：029-860-5151

渡辺内科 住所：茨城県石岡市南台3-34-55 TEL：0299-26-7760 診療時間：10:00~12:00, 14:00~17:00

JAとりで総合医療センター 診療科目：内科・腎臓内科・泌尿器科 他 住所：取手市本郷2-1-1 TEL：0297-74-5551

広報紙編集 ボランティア募集 本財団では、茨城県民の皆様へ機器移植の普及・啓発事業と慢性腎臓病予防対策事業の一つとして、広報紙を発行しております。

公益社団法人 茨城県薬剤師会 住所：水戸市笠原町978-47 TEL：029-306-8934 営業時間：9:00~18:00

常陽銀行

医療法人社団 山手医院 診療科目：一般内科・人工透析内科・緩和ケア内科 住所：土浦市園分町7-6 TEL：029-835-3388

医療法人 菊池内科クリニック 診療科目：内科・腎臓内科・禁煙外来・睡眠外来呼吸検査 住所：つくば市谷田部5915 TEL：029-839-5070

公益社団法人 茨城県看護協会 看護職一人ひとりが県民の皆様と共に歩みます 住所：水戸市緑町3-5-35 TEL：029-221-6900

株式会社ホギメディカル

東京医科大学茨城医療センター 診療科目：内科・消化器外科・整形外科・泌尿器科・他23科目 住所：稲敷郡阿見町中央3-20-1 TEL：029-887-1161

医療法人社団 興明会 つくば腎クリニック 診療科目：人工透析・内科・泌尿器科(無料送迎サービス有り、平日夜10時~) 住所：つくば市小野崎296-7 TEL：029-861-0100

扶桑薬品工業株式会社 住所：[本社事業所] 大宮市城東区森之宮2-3-11 TEL：06-6969-1131

一般財団法人 茨城県薬剤師会検査センター 豊かな自然と安全な暮らしを守るために 住所：水戸市笠原町978-47 TEL：029-306-9086

ウエルシア関東(株) 地域のトータルヘルスケアステーションを目指しています 住所：つくば市天久保2-17-5(つくば支社) TEL：029-856-7987

社会医療法人 若竹会 つくばセントラル病院 診療科目：内科・外科 他19科 住所：牛久市柏田町1589-3 TEL：029-872-1771

いばらき腎バンクの活動について、各新聞社より取材を受けました。

読売新聞

読売新聞の「悲しみに寄り添う」という特集に、いばらき腎バンクの「臓器提供家族支援事業」について掲載されました。

この事業は、臓器を提供された家族のこのケアをする事業です。

臓器を提供された家族のこのケアをするシステム構築が急務とされており、このケアの専門家である臨床心理士が関わるこのシステムは、全国でも初めてです。

悲しみに寄り添った支援ができればと思っております。

茨城新聞

いのちの大切さを伝える絵本が完成いたしました。いのちの学習会の教材として、また、道徳や総合の授業の教材として活用していただくことを望み、製作いたしました。

子猫のせぶちゃんを通して、どんな姿になっても何も変わらない、あなたは、あなたのまま、何も変わらない。「生きる」ことが大事である「生きる」意味を考えるきっかけになるのではないだろうか。

自分を信じて、力強く生き抜いて、お父さん・お母さんから受け継いだいのちが未来へ繋がることを信じております。



読売新聞／平成25年8月4日(日)発行 茨城新聞ウェブサイト／平成25年5月17日(金)掲載



提供者家族の心をケア

臓器提供の決定は、提供者本人の意思で行われる。しかし、提供者本人だけでなく、提供者の家族にも大きな影響を及ぼす。いばらき腎バンクは、提供者の家族の心をケアする事業を実施している。

平成24年度 賛助会員一覧

ご協力ご支援ありがとうございます。(順不同・敬称略)

土浦市 協和発酵キリン(株)	土浦市 総合病院土浦協同病院	行方市 なめがた地域総合病院	日立市 中山商事(株)	つくば市 つくば学園クリニック	つくば市 大河内信弘
笠間市 (株)カインズ笠間工場	つくば市 MSD(株)	水戸市 山口クリニック	水戸市 総合病院水戸協同病院	稲敷市 渡辺クリニック	古河市 古河病院
さいたま市 扶桑薬品工業(株)	常総市 水海道さくら病院	水戸市 社団法人茨城県薬剤師会	石岡市 渡辺内科	北茨城市 扶桑薬品工業(株)茨城工場	つくば市 菊池内科クリニック
土浦市 大日本住友製薬(株)	高萩市 東北医療センター高萩協同病院	水戸市 住吉クリニック	稲敷市 宮本病院	土浦市 社団法人医薬品配置協会	つくば市 湯沢賢治
土浦市 大鵬薬品工業(株)	高萩市 生化学工業(株)高萩工場	つくば市 大和ハウス工業(株)	笠間市 常陸クリニック	水戸市 水戸済生会総合病院	鹿嶋市 小山記念病院
松戸市 テルモ(株)	常陸太田市 西山堂病院	坂東市 緑野クリニック	土浦市 神立病院	水戸市 前田病院	北茨城市 北茨城中央クリニック
水戸市 (株)セントフォローカンパニー	古河市 古河赤十字病院	ひたちなか市 つちだ内科泌尿器科クリニック	水戸市 (株)アルファーム	取手市 JAとりで総合医療センター	つくば市 筑波銀行
石岡市 (株)久保田薬局	つくば市 筑波大学附属病院	神栖市 田辺三菱製薬工場(株)鹿島工場	水戸市 大場内科クリニック	水戸市 茨城県総合健診協会	つくば市 筑波記念会筑波記念病院
つくば市 常陽銀行	つくば市 ウエルシア関東(株)	水戸市 水戸中央病院	水戸市 茨城県医師会	つくば市 つくば腎クリニック	那珂市 茨城西南医療センター病院
古河市 タイハイ薬品(株)	つくば市 三井住友銀行	水戸市 (財)茨城県薬剤師会公衆衛生検査センター	常陸太田市 太田ネフロクリニック	水戸市 (株)コヤマ薬局	土浦市 茨城県医療機器販売業協会
坂東市 (株)倉持薬局	つくば市 茨城県病院薬剤師会	東京都 鶴沢力	つくば市 筑波学園病院	那珂市 那珂クリニック	水戸市 公益社団法人茨城県看護協会
東京都 日本ジェネリック(株)	阿見町 東京医科大学茨城医療センター	北茨城市 かもめクリニック	牛久市 つくばセントラル病院	北茨城市 北茨城市立総合病院	つくば市 公益財団法人筑波メディカルセンター
牛久市 (株)ホギメディカル	日立市 十王ひがし野クリニック	日立市 (株)日立製作所日立総合病院	笠間市 永井秀雄	水戸市 (株)トップ下妻工場	水戸市 水戸赤十字病院
土浦市 大石内科クリニック	水戸市 茨城県生活協同組合連合会	高萩市 極東製薬(株)	阿見町 (株)ツムラ茨城工場		
土浦市 山手医院	つくば市 関影商事(株)	茨城町 (独)国立病院機構水戸医療センター	五霞町 キュービー(株)		

賛助会員・寄付金募集要項

賛助会員	寄付金	お申し込み方法
【賛助会員募集対象】 法人賛助会員ならびに個人賛助会員 【賛助会費】 法人賛助会費 5口以上50,000円以上 個人賛助会費 1口以上10,000円以上 【賛助会費募集目標額】 年間4,750,000円	【寄付金募集対象】 当財団の趣旨に賛同し、寄付金としてご支援くださる方(賛助会員であるか否かは問いません) 【寄付金額】 金額は問いません、寄付していただける金額を申し込み用紙にご記載下さい。 【寄付金の目標額】 年間1,000,000円	財団法人いばらき腎バンク ホームページより「賛助会員・寄付金 申込書」をプリントしていただき、事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。 http://www.ibajinbank.com/sanjiyo.shtml 銀行振込先 銀行：常陽銀行 研究学園都市支店 口座：普通3451628 口座名義：財団法人いばらき腎バンク 理事長 大河内 信弘 (筑波大学消化器外科教授)

平成24年度 寄付金会員名簿

ご協力、ご支援ありがとうございます。

つくば市 大曾根タクシー(株)	つくば市 旭化成ファーマ(株)	稲敷市 日本薬品工業(株)
古河市 総和中央病院	水戸市 茨城県食品衛生協会	筑西市 日水製薬(株)
牛久市 (株)太田胃散 茨城工場	取手市 ときわクリニック	つくば市 (社)茨城県登録販売者協会
水戸市 茨城県医薬品卸業組合	土浦市 小野薬品工業(株)	東京都 ファイザー(株)
水戸市 (社)茨城県薬剤師会県東支部	水戸市 (社)茨城県ビルメンテナンス協会	つくば市 エーザイ
笠間市 佐藤寿加	さいたま市 (株)大塚製薬工場	水戸市 茨城県獣医師会
龍ヶ崎市 積水メディカル(株)つくば工場	日立市 十王ひがし野クリニック(中村久)	水戸市 茨城県歯科医師会
神栖市 神栖済生会病院	坂東市 石塚医院	
横浜市 クリエイトメディック(株)	つくば市 アステラス製薬(株)	

(順不同、敬称略)

お問い合わせ、ご質問等ございましたら、お気軽に事務局までお申し出ください。 お問い合わせ先 財団法人いばらき腎バンク事務局／柳田・村上

寄付ができる飲料水の自動販売機をご存知ですか？

ジュースなどの飲料水を購入されると、購入代金の一部がいばらき腎バンクに寄付される自動販売機です。これらの自動販売機からの寄付は、移植医療の普及・啓発に使わせていただきます。県内には7か所に設置されております。

- ・筑波メディカルセンター病院様
- ・住吉クリニック様
- ・菊池内科クリニック様
- ・扶桑薬品工業株式会社茨城工場様
- ・スーパータイヨーサンポート店様
- ・茨城いすゞ本社様
- ・湯原病院様



以上の施設様へおいでの際は、ご支援ください。また、自動販売機を設置いただける、事業主様も募集しております。

【お問い合わせ先】 財団法人 いばらき腎バンク事務局 TEL 029-858-3775

いのちの学習会

財団法人いばらき腎バンクでは、いのちの大切さはもちろん、自分の意思で行動できる素晴らしさ、健康で生んでくれた両親への感謝の気持ちが伝わることを願ひまして、「いのちの学習会」を開催しております。

講師は、希望に応じて移植経験者・医療従事者・大学教授等をお願いしております。道徳や総合の時間帯での開催も可能です。一度お問い合わせくださいませ。

また、いのちの学習会の学習会の教材といたしまして、DVDや絵本を製作しております。是非、ご利用ください。



【お申し込み先】 財団法人 いばらき腎バンク事務局 TEL 029-858-3775 <http://www.ibajinbank.com/lecturer.shtml>