



## さまざまな職種への参加が鍵となる 慢性腎臓病診療

～多職種連携のメリット～

- p.2 慢性腎臓病における多職種連携とは  
筑波大学医学医療系腎臓内科学 斎藤 知栄
- p.3 多職種連携で患者さんをサポート  
～私たちと一緒に腎臓病と向き合っていきましょう～  
日立総合病院 看護局 村上 真美
- p.4 糖尿病透析予防指導における多職種連携の重要性  
～管理栄養士の立場から～  
筑波大学附属病院 病態栄養部 浅見 暁子
- p.5 腎臓病にいい運動とは？  
筑波大学附属病院 リハビリテーション部 瀧田 翔
- p.6 いばらき腎臓財団 事業紹介 〈褒賞事業 編〉
- p.7 いのちの学習会レポート ～臓器提供・移植を知ってもらう～
- p.8 事務局長交代のお知らせ  
令和5年度 慢性腎臓病予防出前講演会実施報告  
キニー&ドニーの活動報告

本広報紙に関する「ご意見」「ご感想」を  
お待ちしております。

当財団の情報は HPをご覧ください。

<https://www.iba-jinzou.com>

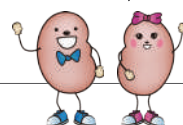
また、ご意見・ご感想、お問い合わせ  
Eメールは

[infoiba@iba-jinzou.com](mailto:infoiba@iba-jinzou.com)です。

いばらき腎臓財団

検索

ご協力  
お願い致します！



# 慢性腎臓病における

## 多職種連携とは

筑波大学医学医療系腎臓内科学 斎藤 知栄

慢性腎臓病（CKD）の診療では、生活習慣の管理、食事療法、薬物療法を長い期間にわたって取り組むことが大切です。CKD患者さんやご家族が診療に取り組んでいただくために、医師の他に看護師、管理栄養士、薬剤師など多様な職種が情報を共有しながらサポートいたします。具体的には、血液や尿検査の結果から現在の腎臓の状況を共に確認し、日常生活で適正な体重や血圧を維持する秘訣や感染予防に取り組む方法を共に考えていきます。食事面で



は各自の状態に合った適切な塩分やエネルギー、たんぱく質が摂取できるように具体的にご案内します。CKDでは多くの薬剤を服用しますが、それぞれの薬剤の効果と注意点を聞いて理解が深まることで、安全かつ確実な薬物療法を受けることができます。

ビーンズ2023年秋号で山縣邦弘理事長が紹介された腎臓リハビリテーションにはこうした療養がすべて包括されています。さらに理学療法士や健康運動指導士によるウォーキングや軽い体操などの運動指導、食事をしっかりと摂るための歯科医師、歯科衛生士による口腔ケア、退院後の生活に必要なサポートをソ

シャルワーカーと相談することも含まれてきます。腎臓リハビリテーションはすべてのCKD患者さんに多職種により提供される療養プログラムです。

日本腎臓リハビリテーション学会では腎臓リハビリテーションの普及と実践のために腎臓リハビリテーション指導士の認定制度が設立されています。対象となる資格は医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、栄養士（管理栄養士）、薬剤師、臨床工学士、臨床心理士（公認心理師）、および健康運動指導士と多岐にわたります。2022年の診療報酬改定により透析時運動療法等指導加算が新設され、腎臓リハビリテーション指導士の活躍はますます期待されています。また日本腎臓病協会では各職種団体と共同の下、CKD診療を担う腎臓病療養指導士制度が立ち上がりました。指導士資格を有する看護



師、保健師、管理栄養士、薬剤師がCKDの基本的な共通知識を習得した上で各職種の得意分野を活かした指導を連携して提供することにより効果的なCKD療養指導が可能になります。

ご自分に合った食事を相談してみたい場合は医師にご相談いただくと管理栄養士による栄養相談を受ける方法を案内していただけます。ご自分が現在服用しているお薬の効能や注意点、質問したい事については、処方を受ける際に薬剤師に聞いていただけますと丁寧に説明していただけます。ご自分にとって必要な診療の理解が深まることは、腎臓を守る大きな力となってくれます。本号ではCKD診療に携わるさまざまな職種から、腎臓を守るための管理について紹介いただきました。ぜひご参考にしてください。





## 多職種連携で患者さんをサポート ～私たちと一緒に腎臓病と向き合っていきましょう～

多職種連携とは、一言でいえば、質の高いケアを実現するために、医療、介護、福祉などにかかわる異なる機関や異なる専門家が協働して仕事をおこなうこととなります。

医師から「腎臓が悪いようです、定期的な診察が必要です」と言われ、漠然とした不安の中で『日常生活でどんなことを気を付けたら良いのか?』『食事の内容はどうしたら良いのか?』『様々なことが頭の中をよぎったのではないですか?』

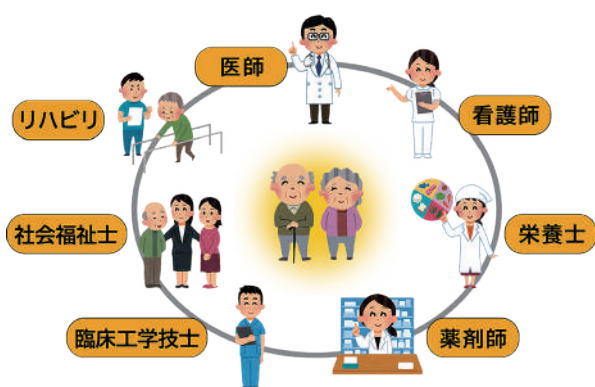
腎臓病の多くは、慢性的かつ長期的に通院・治療が必要です。病気の進行を少しでも抑え、患者さん自身の現在の生活スタイルを維持するためには、『生活習慣』や『食事』、『適度な運動』等の見直しが必要になってきます。そして、見直したあとの生活スタイルを維持するためには『1日15分のウォーキングをする』といったような目標の設定と一緒に考え、行動への後押しを支える医療者の存在も大切になってきます。

日立総合病院 看護局 村上 真美

当院も含め、患者さんひとりひとりの状態に合わせて、医師をはじめとする専門スタッフが多職種協働で腎臓病に向き合うことができる体制を整えている施設が多くあります。

悩んだり・困っていることなどがありましたら、是非お話を聞かせて下さい。

私たちと一緒に腎臓病と向き合っていきましょう。



多職種連携の一例



いのちの学習会を  
ご希望の団体は  
こちらまで!



専門家による  
無料出前  
授業です!

公益財団法人  
いばらき腎臓財団事務局  
infoiba@iba-jinzou.com  
TEL: 029-858-3775  
FAX: 029-875-3885



改めて感じているようです。

いのちの学習会は、こどもたちに「いのち」や「人権」について考えてもらい、「自他の生命を尊重」する心を育むことを目的とした出前授業です。小中学校や高校の道徳の授業として、また学校行事や親子行事として導入していただいております。扱うテーマは、助かる命と死にゆく命が同時に発生する移植医療が中心です。また学習指導要領に位置づくテーマとして、保健授業における生活習慣病の予防教育を取り入れ、自分の体を大切にするための具体策としてのいのちの尊さを同時に伝えます。茨城県内の学校や児童館等の団体、教員研修等に講師を無料で派遣しています。受講した児童生徒は授業のみならず、仲間との対話や家族との対話を通じて、いのちの大切さを

いのちの  
学習会

## 糖尿病透析予防指導における多職種連携の重要性

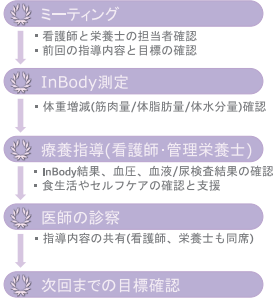
「管理栄養士の立場から」

筑波大学附属病院 病態栄養部 浅見 暁子

糖尿病性腎症は、透析導入の原因となった原疾患の約4割を占めており、日本の透析導入の原疾患で第1位、次いで腎硬化症が第2位となっています。

糖尿病性腎症の重症化予防は、健康寿命の延伸とともに医療費適正化の観点において大きな課題です。平成24年度診療報酬改定にて糖尿病透析予防指導管理料(350点)が加算されるようになりました。当院でも糖尿病性腎症2期以降の患者さんは個人栄養指導から透析予防指導へ移

### 糖尿病透析予防指導 当日の流れ



行し、多職種連携「糖尿病透析予防指導チーム(以下、チーム)」で介入するようになってきました。

個人栄養指導と異なり糖尿病透析予防指導は同一日に、医師、看護師、管理栄養士から患者さんへ療養指導を行うことが必須となっています。

糖尿病診療のみならず、生活習慣が大きく影響する慢性腎臓病診療(CKD)においてチームが必要なことは言うまでもありません。特に腎症が進行してくると、多彩な臨床症状、検査値異常が出現し、食事や運動、薬物療法を行う必要があります。

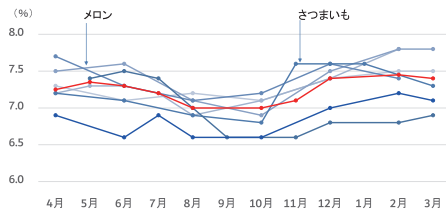
基本的に管理栄養士は「慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版」やCKD診断ガイドラインを参照し、栄養指導をします。しかし、患者さんの年齢や生活背景等はさまざまです。あくまでも「基準」であり、「栄養成分通り厳守してください」と数値を伝える栄養指導では患者さんは前向きに取り組むことができません。また、管理栄養士が減塩指導をすると翌月の蓄尿検査結果

で塩分摂取量が減り、一定の成果を上げられます。しかし、患者さんから見るとあれだけ苦労したのに腎機能は期待していたよりも良くならなかったと肩を落としてしまうことがあります。チームで介入するメリットは多職種間で視点が異なることです。患者さんが診療において困っていることや不安なことを確認すると、「実は食事療法は頑張ったけど、薬の量多いし、内服のタイミングが難しくて飲み忘れてしまう」等お話されるケースがあります。看護師と管理栄養士で患者さんのお薬手帳を見ながらまとめられる薬はないかを考え、診察時に医師に相談することできます。患者さんを中心に困っていることをチーム間で情報共有し解決していくことができます。

また、私たちチームは多くても

### 結果の見える化

HbA1c値の季節変動



2、3個程度の短期目標を患者さんと立てます。結果として短期目標達成の積み重ねが「腎機能を維持する」長期目標となるからです。また、糖尿病透析予防指導を5年、10年と継続している患者さんもあります。長期間継続すると検査結果に季節毎の特徴がでてきます。例えば、当院がある茨城県の名産品にメロンやさつまいもがあります。夏場になると近所の方にもらったメロンを半分にカットして1食で丸々1個食べる。また、冬場になると家庭菜園で作ったさつまいもをストーブの上で焼いて1本食べることが日常化している方が多くいます。結果としてメロンやさつまいもに含まれる糖質やカリウムが採血に反映されてきます。「この時期にHbA1cや血清カリウム値が上昇する傾向がありますね」と採血結果を見える化し、指導していきます。客観的なデータがあると患者さんは振り返りをし、食べ過ぎ防止に繋がります。

最後になりますが、食事療法は毎日・毎食のことであり、継続していくことが最も重要です。その中で私たち糖尿病透析予防指導チームは多職種で患者さんの努力をフィードバックし、無理なく継続できる療養生活を送るためのサポートを全力でしていきます。



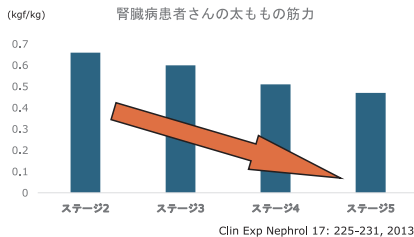
# 腎臓病について運動は？

筑波大学附属病院 リハビリテーション部 瀧田 翔

私は理学療法士として、入院中や外来通院する患者さんのリハビリテーションを行っています。腎臓病の患者さんに対して運動指導も行っています。腎臓病と運動って関係あるの？と思う方が多いと思いますので、普段私が腎臓病患者さんにお話する内容をご紹介します。

## 《腎臓病患者さんの筋力》

こちらのグラフは腎臓病患者さんの太ももの筋力（大腿四頭筋）を調査した結果です。グラフの右にいく



程、腎臓病が進行している（ステージが進行状態となりますが、腎臓病の進行に伴って太ももの筋力が低下していることが分かります。太ももの筋力が低下すると転びやすくなったり、一人で歩けなくなってしまう可能性があります。

## 《太ももの筋力チェック》

片足で立てますか？

今の筋力がとれくらないのか、簡単にチェックできる方法を紹介します。椅子に浅く座った状態から、両手を胸の前で組みます。片方の足を地面から浮かせたまま、もう一方の足で立ち上がります。※転倒には十分に気を付けて実施してください。



これが出来ない方は太ももの筋力が低下している可能性があります。筋力が低下していない方でも、今後筋力が低下しないよう意識する必要があります。

## 《腎臓病に対する運動の効果》

腎臓病は進行すると腎代替療法（血液透析や腎移植など）が必要になってしまいますが、腎臓病の方が運動すると透析導入になってしまふことを遅らせると言われており、腎臓の機能が低下するスピードを緩やかにする可能性があります。その他にも腎臓病患者さんが運動することで、歩く能力や階段を上る能力のような日常生活動作能力が低下するのを防いだり、心臓・血管機能の改善、自律神経系の改善、睡眠の改善などが

期待できます。

## 《どんな運動をつたのういの？》

まず主治医の先生に運動してもよい状態かどうかを確認してください。「軽い運動ならやつても大丈夫です」「少し運動した方がいいですね」と言われた方は、ぜひ参考にしてください。

今はやめてしまったけど習慣的にやっていて運動がある方は、まずそれを再開させることを考えて下さい。「いやいや、もっと効果がある運動があるでしょ」を思うかもしれませんが、運動は継続することがとても大事です。習慣的にやっていて運動や活動を再開することは、運動を継続できるという点では効果的です。

これまで特に運動なんかしてこなかったという方は、本日も紹介する運動の中から、できそうなものをやってみてください。いきなり全部やろうとするとなかなか続かないかもしれないので、まずは簡単にできそうなものから、軽い気持ちで始めてみてください。繰り返しますが、運動は継続することが重要です！

## 《運動の紹介》

### 【ウォーキング】

30分以上歩かないと効果がないなど、いきなり考える必要はありません。10分でも5分でも大丈夫です。で、まずは週に3回を1か月間続けることを目標にしてください。

### 【椅子立ち座り運動】

10回を2〜3セット  
椅子から立つ、座ることを繰り返す運動です。余裕がある方は、写真のよ

うに座る直前で止まって、再び立ち上がらしましょう。



## 《運動の強度（強さ）、頻度はどれくらいやたらういの？》

体力は人によって違うので、同じ運動でも強度は人によって感じ方が違います。こちらの表をご覧ください。実際に運動をやってみて、その運動が「どのくらいきつく感じるか」を表の中から選んでください。それが11番（楽である）〜13番（ややきつい）であれば、それが適切な運動の強さです。15番（きつい）を超える運動は、強度が強すぎるかもしれません。逆に11番（楽である）を下回る運動は、強度が低すぎて効果的ではありません。この表を参考にし、ウォーキングであれば歩くスピードを調節したり、筋トレであれば回数やセット数を増やすなど、ご自身で調整してみてください。

| スコア | 自覚症状    |
|-----|---------|
| 20  | もうだめ    |
| 19  | 非常にきつい  |
| 18  |         |
| 17  | かなりきつい  |
| 16  |         |
| 15  | きつい     |
| 14  |         |
| 13  | ややきつい   |
| 12  |         |
| 11  | 楽である    |
| 10  |         |
| 9   | かなり楽である |
| 8   |         |
| 7   | 非常に楽である |
| 6   | 安静時     |

腎臓病の方が運動をするとういことがたくさんありますので、ぜひ皆さん運動を始めてみてください。

# いばらき腎臓財団の

## 事業紹介

### 〈褒賞事業編〉

いばらき腎臓財団では、茨城県内の医療・教育機関に従事する研究者・医療関係者で、移植医療や慢性腎臓病予防に貢献する優秀な研究に対し、褒賞を授与する事業を行っています。

褒賞は、「茨城県救急医学会」及び「茨城人工透析談話会」で発表された研究を対象としています。褒賞を希望する演題の中から褒賞選考委員会（いばらき腎臓財団）の6名の委員が、施設名と演者名を伏せた抄録を厳正に審査し、「いばらき腎臓財団理事長賞」を選定しています。

ここで2023年度の受賞者とその演題をご紹介します。

#### 【茨城県救急医学会】

- ・茨城県における臓器提供の現状と課題  
救急医や摘出医の

マインドに頼らないシステム構築



日立総合病院

救急集中治療科  
医師 小山 泰明

- ・当院ICUにおけるドナー患者とレシビエント患者の同時在室に関わるスタッフの心理的負担と今後の展望

筑波大学附属病院 看護部ICU  
看護師 紺野 史彩

#### 【茨城人工透析談話会】

○看護師部門

- ・血液透析（HD）患者の歩数が体力維持に及ぼす影響

医療法人社団 明厚会 大石内科クリニック

藤井 純子



医療法人 秀仁会

さくら水戸クリニック

大内 伊代

○技士・その他部門

- ・シャントトラブルスコアリング（STS）のロジスティック回帰分析による検討

医療法人社団 明厚会 大石内科クリニック

城本 聖矢



医療法人 健心会

岩本クリニック

深谷 昇太郎

○医師部門

- ・当院維持透析患者の冠動脈石灰化スコアの傾向について



医療法人 虹嶺会

土浦ベリルクリニック

下畑 誉



#### 茨城人工透析談話会で

は、透析に従事する多様な医療従事者が、血液浄化療法や腎移植医療における診療の工夫や患者指導の取り組み等を発表し、意見交換を行っています。令和3年からいばらき腎臓財団による褒賞制度が導入されたことにより、参加者や医療機関のモチベーション向上にもつながっています。

また、茨城県救急医学会は、茨城県の救急医療にかかわる医療従事者がそれぞれの立場から研究発表や情報・意見交換を行う場となっており、当学会に於いては昨年度に続き2度目の褒賞授与となりました。移植医療のみに限定することなく、臓器提供につながる救急医療の現場で活躍する医師・看護師・臨床工学技士・救急救命士・事務職員の方々などを含め広く応募頂きますので、より一層のご応募をお待ちしています。

## HLA組織 適合検査費用の助成

いばらき腎臓財団では、腎臓移植を希望する方に行われる「HLA組織適合検査」の助成をしています。茨城県内に在住している方を対象とし、助成金額は、1件1万5千円です。基本は医療機関を通じて助成しており、検査費用から助成金額を差し引いた額を個人に請求する流れとなります。ただし、検査機関により、検査を受けた個人に助成することもあります。詳細は当財団HPをご参照ください。

#### ● 検査場所

- ・茨城県内のHLA検査センター 筑波大学附属病院
- ・茨城県外のHLA検査センター

#### ● 申請方法および報告

- ・助成は、基本的に検査を行った医療機関に対して行いますので、検査を行った医療機関に「組織適合検査助成金申請書」を腎臓財団に提出してもらってください。
- ・当該助成金を受けた医療機関は、速やかに領収書を腎臓財団に提出することになります。

▼詳細は当財団HPをご参照ください  
<https://www.ibajinzou.com/>



# いのちの学習会レポート

～臓器提供・移植を知ってもらう～

いばらき腎臓財団では、子供たちに臓器提供・移植を知ってもらうため、学校に向いて出前「いのちの学習会」を行っています。今回は、昨年9月に行った土浦日本大学中等教育学校での学習会の様子をお伝えします。講師は、筑波大学付属病院 公認心理師／臨床心理士／院内臓器移植コーディネーターの平井理心(こころ)先生です。中学校1年生～高校2年生までの715人の生徒の皆さんが熱心に聴講してくださいました。

## ○生徒さんアンケートより

臓器移植についてあまり知らなかったから、知ることができてうれしい。もう少し臓器移植について調べたいと思った。

臓器移植で臓器をあげたい人の考えや逆にあげたくない人の考えがよく分かったし、どの考え方もとても素敵な考えだなと思いました。

臓器移植の講義を聞いて、臓器移植コーディネーターの仕事の大変さを知ることが出来て、将来のことを考える良ききっかけになった。

知らなかったこと、考えてもなかったことを知れて、命の大切さや自他の生命を大切にしていこうと以前よりも思えることができた。

## ○先生アンケートより

講話のあとのHRにて、先生のお話を受けていのちに関する話をゆっくりと生徒に話すことができました。人にとって最も大事なトピックであるにも関わらず、普段はなかなかそのような話ができないものだと改めて感じました。貴重なお話をわかりやすく丁寧にお話くださりありがとうございました。

どのくらいの方が移植を必要としているかなど数や実態に関する変化があるかもしれないと思うと、臓器移植についての話を定期的に聴くことは有意義だった。

講演では、臓器提供・移植の概要、意思表示の仕方、日本における臓器移植の現状、課題などをお話いただきました。また、講師の体験談を通して、臓器提供の現場に思いを馳せて頂けたことと思います。

生徒さんにとって

は、日常生活からかけ離れた世界の話。自分事として「いのち」についてしっかりと考えて頂けたのではないのでしょうか。



## 2023年度いのちの学習会 実施報告

2023年度は16件のいのちの学習会を開催し、1775名の皆様に聴

講して頂きました。臓器移植の普及啓発・慢性腎臓病の予防啓発を軸とし、皆様のお役に立てる学習会を今年度も実施してまいります。

2024年度もぜひお申し込み頂きますよう、お願い致します。



## 講師からメッセージ



聴講して下さった生徒のみなさんへ  
講演中、みなさんの熱いまなざしをひしと感じました。真剣に聴いていただき、とても嬉しかったです。「いのち」は私たちにとって、とても大切なもののなのに、普段は考えないですよ。人間ってそういう自分の存在に関わる本質的なことを考えないために忙しくしているのかもしれない。でもこれからも、ふと思ったときに考えてもらいたいです。

まさに「君たちはどう生きるか」。友達と家族と大切な人と語りあってもらえたらなと思います。



## いばらき腎臓財団 事務局長交代のお知らせ

令和6年3月31日をもちまして前事務局長の鈴木裕明が退任し、4月1日からは須藤英世事務局長の元で

いばらき腎臓財団を回顧して

鈴木 裕明

いばらき腎臓財団の常務理事兼事務局長を辞することといたしました。平成28年4月から令和6年3月までの8年間の長期にわたり在職できたこと、ひとえにご指導ご支援いただいた皆様に厚く感謝申し上げます。

振り返りますと、現理事長にお声がけいただき公益財団運営に関わったことを一大決心しました。初めは広範囲に職務兼任することに不慣れで多くの皆様にご支援願うことがかりで、心配をおかけしました。以後、打たれ強くも踏ん張っているうちに早8年が経っていました。在任中2人の理事長に仕えその方針へ応えるべく努力傾注し、第一生命保険文化賞の褒賞金を原資に研究助成褒賞制度を新規事業として立ち上げたこと。更に、寄附金募集活動を強化し、多くの支援を取り付け財源確保に奔走したことが思い出されます。

多く皆様の支援を受けた8年、シニアからの挑戦と成果が交錯する洗い道のりではありましたが、財団の幾分かの成長と発展に寄与できたことは大きな成果であり誇りに感じております。

皆様の長きにわたるご支援ご鞭撻に感謝申し上げ辞任の挨拶といたします。

新たなスタートをきりました。益々の事業発展を目指して、職員一同邁進して参ります。

ご挨拶

新事務局長 須藤 英世



令和6年度より事務局長を引き継ぎさせていただきます。財団の運営に携わせていただくのは初めてですが、理事長の山縣先生や理事並びに評議員の皆様からご指導をいただき、財団事務局の運営として、慢性腎臓病対策や臓器提供活動の一層の普及のため、微力ながら貢献したいと考えます。今後も、県民の皆様、医療関係者の皆様には、引き続き、腎臓財団へのご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

出身地・茨城県笠間市  
趣味・ゴルフ

茨城県のおすすめスポーツ…笠間市出身ですから、やはり焼き栗とモンブランをご賞味いただきたいので、道の駅かさまがおすすめですよ。近くには笠間工芸の丘や笠間稲荷神社もありますので、機会があれば是非お越しください。

令和5年度

## 慢性腎臓病予防

## 出前講演会の実施報告



慢性腎臓病の予防には、減塩・禁煙・肥満を防止するなど生活習慣の改善が有効です。当財団では、企業・自治体・各種団体に出向いて、慢性腎臓病予防の出前講演会を行っており、令和5年度は3件の出前講演会を実施しご好評を頂きました。講師は、腎臓内科医師・管理栄養士などの専門家です。特定保健指導該当者の方や健診結果の数値が要指導の方、生活習慣が悪化している傾向にある方などに聴講して頂き、生活習慣改善への取り組みのきっかけにして頂きました。

令和5年度開催実績

・茨城県日立保健所

・那珂市

・大洗町

皆様からの支援金をこのような活動に充当し、県民の皆様に支持されるよう日々邁進しています。今年度のお申し込みもお待ちしております。

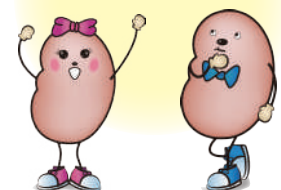
## BEANS Report



出前講演会をご希望の団体はこちらまで!

公益財団法人  
いばらき腎臓財団事務局  
infoiba@iba-jinzou.com  
TEL: 029-858-3775  
FAX: 029-875-3885

## キニー&ドニーの活動報告



イベントで注目度アップに絶大な立役者、それは財団キャラクター双子の「キニー&ドニー」。時に「つまいも?」「いも虫!」と言われますが、彼らはれっきとした腎臓なのです!

名前の由来は、腎臓の英語名 kidney(キドニー)で、二つあることから命名しています。

2023年10月につくば保健所主催の「薬と健康の週間」に参加し、臓器移植の普及啓発を呼びかけました。

今年度も各種イベントに参加しますので、ピンク色がかわいらしい彼らに会いに来てくださいね。

