

特集

CKD 背後から忍び寄る
慢性腎臓病のこわさ



TAKE FREE

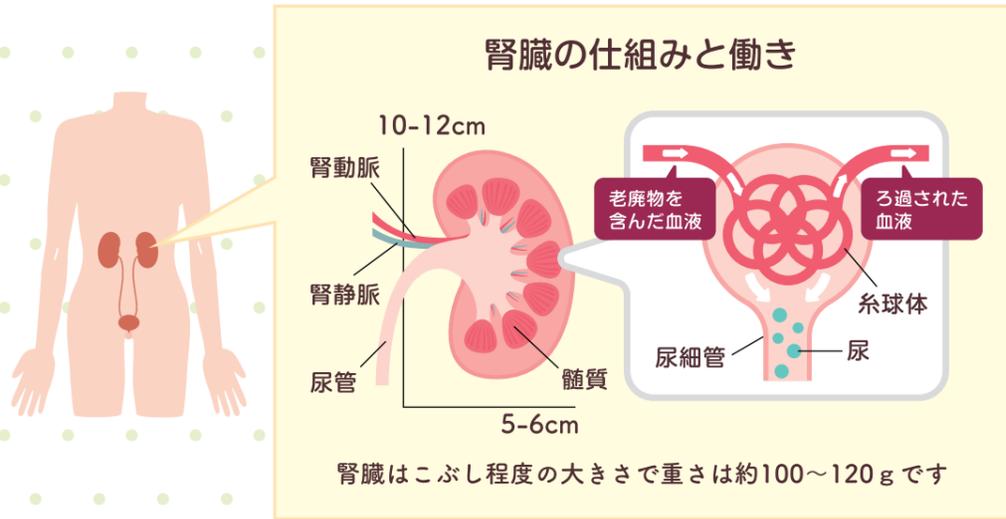
ご自由にお取りください

背後から忍び寄る CKD 慢性腎臓病のこわさ

TOPIC ①

腎臓 ってどんな臓器？

腎臓は、背中側の腰あたりに左右2つある、こぶし程度の大きさの臓器です。そのような小さな臓器に、全身に送り出される5分の1程度の血液が流れ込み、尿が作られています。尿が排泄されることで、体に不要な老廃物や水分が体外に出ていき、体内環境をいつも同じ状態に整えています。その他、腎臓には骨を強くするビタミンDや貧血をよくするエリスロポエチンを作る役割もあります。



TOPIC ②

腎臓からのサイン

腎機能がかなり悪化しない限り症状が現れず、腎機能が低下しても症状が出にくいことから、腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。

SIGN!
老廃物がたまって
食欲がなくなる



SIGN!
貧血が進んで、
疲れやすくなり
息切れがする



SIGN!
水がたまって
体がむくむ



SIGN!
塩分が排泄できず、
血圧が上がる



SIGN!
骨がもろくなる



TOPIC ③

どうやって診断するの？

慢性腎臓病の診断・重症度分類は、血液検査と検尿で行います。健診でも評価されるeGFRは何%腎臓が働いているかの指標であり、60%を下回る状態で持続すると慢性腎臓病に当てはまります。また蛋白尿が多ければ多いほど腎機能低下が早いことも知られております。(※1) 血尿・蛋白尿を伴う場合には急速に腎機能低下が進行するような腎炎の合併の可能性があり、積極的に腎生検(※2)を実施の上、診断・治療を進める必要があります。



※1

腎臓専門医への受診基準		尿検査 タンパク質		
		(-)	(±)	(+)
血液検査 eGFR	90以上	正常		※腎臓専門医のいる病院を受診してください
	60~89	正常または軽度低下		
	45~59	軽度~中等度低下		※同様
	30~44	中等度~高度低下		※同様
	15~29	高度低下		腎臓専門医のいる病院を早めを受診してください
	15未満	高度低下~末期腎不全		

オレンジ の時点で腎臓専門医のいる病院を受診しましょう

(かかりつけ医より紹介状を記載してもらってください)

早期に腎臓専門医を受診することにより適切な治療を受けることができます
腎臓は一度悪くなると、治ることが難しい臓器です

Doctor's voice

現在当院では、医師・看護師の他、栄養士・薬剤師・社会福祉士などが加わり、CKD診療の上で欠かせない質の高いチーム医療の実践を目指しております。「南部医療圏で末期腎不全に至る患者さんを少しでも減らすためにできることはなにか」、「末期腎不全に至った際に悔いの残らない治療の選択をして頂くにはどうすればよいのか」を常に考え、患者様が正しくご自身の病気を理解し治療に参加できる医療を目指し、日々精進していきますのでどうぞ宜しくお願いいたします。



腎臓内科部長 北村謙

TOPIC ④

実は5人に1人が罹患している国民病です。



CKD 慢性腎臓病の重要性

現在、日本のCKD患者数は2000万人と推定されており、全国民の5人に1人が腎臓病に該当することになります。CKDに対する取り組みが日本腎臓学会を中心に本格的に始まったのは2004年であり、2009年以降年間の新規透析患者の増加は認めておりません。特に慢性糸球体腎炎による末期腎不全での透析導入は年々減少傾向であり、検尿検診による腎炎の早期発見・早期治療介入が功を奏している結果と考えられます。CKD患者では、狭心症・心筋梗塞・脳卒中などの血管の病気を起こすリスクが高くなることが知られており、透析などが必要となるだけでなく命を脅かされることとなります。血管の病気を予防するためにも、腎機能悪化を防ぐことが重要となります。

TOPIC ⑤

今日からできるCKDの予防ポイント

食生活



身体に塩分が溜まると高血圧の原因のひとつになります。高血圧になると腎臓の毛細血管に負荷がかかり、腎機能の低下につながります。

POINT

汁物は
1日1杯までに

運動習慣



ウォーキングなどの有酸素運動は脂質や糖質をエネルギー源とするため、高血圧や高血糖、肥満などの改善が期待できます。

POINT

まずは10分
歩くことから

禁煙



たばこは、肺や心臓への影響だけではなく、腎臓の働きも悪くします。10年以上禁煙すると透析のリスクが減るともいわれています

POINT

禁煙は
腎臓を守る

TOPIC ⑥

腎臓が低下したときの治療法について

末期腎不全になった場合、週3回病院に通院する血液透析しかないと考えてないでしょうか。血液透析・腹膜透析・腎移植などの腎代替療法が存在することを患者さんに情報提供することは、医療者側の義務と考えております(※1 腎代替療法)。腹膜透析・腎移植いずれもが、施行不可能な施設では軒並み選択率が低くなっていることが知られており、我々医療従事者が患者の治療幅を狭めてしまっていると言わざるを得ません。当院では、透析室看護師と一緒に末期腎不全に至った際の治療法について相談し決定する、つまり意思決定支援をサポートするSDM外来を2023年8月より開設しております(※2 SDM外来)。また、近年先行的腎移植(透析療法を受けずに行う腎移植)が増加の一途をたどっており、実現可能とするには、より早期から腎機能低下時の治療に関する情報提供を行うことが必須と考えております。当院では、血液透析はもちろん腹膜透析も行っており、移植を希望される方は移植可能な医療機関への紹介を行っております。

※1 腎代替療法

腎移植



- ・生体腎移植
- ・献腎移植

透析療法



血液透析



腹膜透析

※2 SDM 外来



新たな腎臓内科が始動！

2023年3月まで腎臓内科常勤医師1人でしたが、2024年8月現在3人に増員し腎疾患診療にあたっております。当科では、軽度の検尿異常からの確に病気の診断を行い、慢性腎臓病(CKD)の進行抑制のための教育・管理・治療、腎臓が悪くなったときの治療選択や治療実施など幅広く対応しています。経皮的腎生検(糸球体腎炎やネフローゼ症候群に対し、確定診断に基づいて治療)、血液透析・腹膜透析導入(透析開始時には患者教育を行うとともに、全身合併症評価)などを当院では行うことができます。地域の皆様が、安心して検尿異常、腎不全治療などでご相談頂けるように努めております。



TOP INTERVIEW

すべての人に、健診を通して、健康と充実した人生を

浦添総合病院健診センターは1987年の事業創業以来、「すべての人に、健診を通して、健康と充実した人生を。」という理念を実現すべく日々の健診に取り組んでおります。今後も受診者の皆様の健康志向の促進と、健康寿命の延伸に全身全霊で取り組んでまいります。また、受診者の皆様が健康に働き、それぞれの役割で社会貢献できるよう、皆様の健康経営の実現に寄与することを新たな目的に掲げ、浦添総合病院健診センターの存在意義と貢献価値を総括しました。

Our purpose: 浦添総合病院健診センターの存在意義

一人一人の健康と、社会の健康な成長のために、皆様から選ばれ続ける健診サービスを提供します。

Our value: 浦添総合病院健診センターの貢献価値

- ① 信頼と人間性豊かな保健活動で地域を支えます。
- ② 浦添総合病院が提供する高度な専門性医療との丁寧な連携を約束します。
- ③ 一人一人の健康情報を大切に管理し、有効に活用するための支援を行います。
- ④ 健康経営をサポートし、社会の成長に貢献します。



浦添総合病院 健診センター院長 福本 泰三 FUKUMO TAIZO

【経歴】

- 1988年 3月 徳島大学医学部卒業
- 1998年 4月 浦添総合病院入職
- 2002年 4月 呼吸器外科部長
- 2016年 6月 浦添総合病院 病院長
- 2022年 7月 健診センター副院長
- 2024年 6月 健診センター院長

【学会専門医】

- ・日本呼吸器外科学会 呼吸器外科専門医
- ・日本外科学会 認定医
- ・日本胸部外科学会 認定医
- ・日本消化器外科学会 認定医

レディースエリアのご紹介



女性のための リラックス空間



当院の健診センターでは、女性の方に安心してご利用いただけるよう、女性専用のレディースエリアをご用意しております。乳がん検診や子宮頸がん検診をはじめとする各種検査を、女性の皆様が安心して受けられる環境を整えて、皆さまをお迎えしています。

レディースエリアの特徴



POINT
01

女性専用待合室



レディースエリアには、女性専用の待合室を設けております。落ち着いた色調と心地よい照明で、リラックスしてお待ちいただける空間を提供しています。また、待合室では季節に応じたアロマの香りもお楽しみいただけます。

POINT
02

全て女性スタッフが対応

レディースエリア内は全て女性スタッフが対応します。各検査室は個別に区切られており、**プライバシーがしっかりと守られていますので、安心してご利用いただけます。**また、婦人科診察も女性医師が行いますので、気兼ねなくご相談いただけます。



※土曜日は男性医師が対応する場合がございますので、予めご了承ください。

POINT
03

安心のアフターフォロー体制

検査結果に基づくアフターフォローも充実しており、万一、乳がん検診で異常が見つかった場合、同じ法人内にある浦添総合病院乳腺外来にて精密検査を受けることが可能です。婦人科検査で異常が見つかった場合は、ご自宅近くの医療機関をご紹介します。



レディースエリアの検査メニュー

乳がん検査



マンモグラフィ検査、乳房超音波検査(エコー)を実施しています。これらの検査により、早期発見と正確な診断を目指しています。

婦人科検査



子宮頸部細胞診検査に加え、経膈エコー検査やHPV検査も可能です。これらの検査により、子宮頸がんやその他の婦人科疾患を見逃さないように努めています。



浦添総合病院健診センター

予約受付

☎ 0570-010-986

【受付時間】平日 8:30~16:00 土曜 8:30~11:00

女性の皆様にとって、安心して検査を受けていただける場所を目指して、スタッフ一同お待ちしております。



ライトアップわくわく駅伝 2024 開催しました!

9月21日の世界アルツハイマーデーを記念して、認知症への理解を深めるためのイベント「ライトアップわくわく駅伝 2024」が、地域包括支援センターさっとなの主催で開催されました。オープニングは浦添総合病院で行われ、前田児童センターによる「はじまりの歌」が披露されました。スタートの合図は前田公務員宿舍自治会の新里会長が行い、第1走者は前田自治会の石川会長が務めました。自治会や介護事業所、病院職員などが参加し、ライトアップされたコースをタスキでつなぎ、ゴールを目指しました。最終ランナーは浦添市の松本市長が務め、フィナーレは浦添介護福祉会による「安里屋ユンタ」とカチャーシーで締めくくられました。



かけはしのラジオ番組「虹のかけはし」放送スタート



2024年7月より待望のラジオ番組スタート

2024年7月より浦添総合病院 医療相談・医療連携支援室かけはしのラジオ番組がスタートしました。かけはし職員のほか、浦添総合病院の医師や看護師などが、日常診療に関する情報、地域の医療連携に関する情報、そして日々の健康維持に役立つ情報をお届けいたします。

全国どこからでもラジオを聞くことができます!

沖縄県浦添市前田にある丸産業ビル7階にあります FM21 76.8MHzをキー局に、FM久米島89.7MHzでもお届けしてまいります。



放送日時 FM21 76.8MHzで 毎月第2木曜日 19:00~20:00

日常診療に関する情報
地域の医療連携に関する情報
健康維持に役立つ情報



「自分らしく生きる」を支援



訪問リハビリテーション アルカディア



訪問リハビリテーションとは

要支援または要介護の認定を受けた方に対しリハビリテーション職員がご自宅へ訪問し、住み慣れた環境の下、それぞれの状況に応じた身体機能訓練や生活環境の改善、介護・介助方法の指導などを行うことでよりよい生活を送っていただくためのサービスです。当事業所では現在、理学療法士2名、作業療法士1名が在籍中です。



こんな方が利用できます

要介護・要支援認定を受けられた方、主治医から「訪問リハビリが必要」と認められた方



このような不安はありませんか?

- ・病院を退院、施設を退所した後の自宅での生活に不安がある。
- ・家にも寝てばかりで歩けなくなったらどうしよう。
- ・歩行器や車椅子などどれを選んでいいかわからない。



このような想いはありませんか?

- ・デイサービスなどに通うのは難しいので自宅でリハビリをしたい。
- ・安心してトイレやお風呂に入りたい、介助方法を教えてほしい。
- ・以前やっていた趣味を再開したい。
- ・家族と外出したい、元気になりたい。



その不安や想いを訪問リハビリテーションでサポート!

サービス内容

ご自宅でできる運動の実施

- ・筋力強化や関節可動域の運動、自主トレの指導
- ・自宅や自宅周囲の歩行訓練、玄関や階段の段差昇降訓練
- ・お風呂やトイレ動作など、日常生活に必要な動作訓練



暮らしやすさの提案

- ・杖や車いす・シャワーチェアなどの福祉用具の相談
- ・手すりの取り付けなどの住宅改修のアドバイス
- ・ご家族への介護方法の指導やアドバイス
- ・料理・掃除などの家事動作の訓練、趣味活動の支援



趣味活動、就業支援にも取り組んでいます



当事業所では、生活上のお困りごとだけでなく、園芸や楽器演奏といった趣味活動の支援、就労施設への就業支援にも取り組んでいます。ご利用者やご家族の声を大切に、実際の生活場面でご利用者ひとりひとりに合ったサービスを提供し「自分らしく生きる」を支援しています。

理学療法士2名
作業療法士1名が
在籍中です!



お問い合わせ 訪問リハビリテーション アルカディア
TEL : (代表) 098-879-1000 (携帯) 080-6498-7074



浦添総合病院では 2人主治医制 を推進しています

「2人主治医制」とは、ひとりの患者さんに対し、当病院の医師と地域のかかりつけ医が連携し、共同で継続的な治療を行うことです。紹介状を通して、患者さんの診察状況を共有します。

浦添総合病院



主治医

節目の治療

専門的な検査や治療が必要な時

紹介

連携

逆紹介

症状が安定した時

かかりつけ医



主治医

日頃の管理

連携医療機関のご案内

当院では、地域のかかりつけ医である連携医療機関の先生方と共同して、切れ目のない医療の提供を目指しています。今回は沖縄県内各地の連携医療機関の中から「てだこ浦西駅 循環器・糖尿病クリニック」をご紹介します。

てだこ浦西駅 循環器・糖尿病クリニック



TEL:098-988-0158 FAX:098-988-0159

〒901-2101 沖縄県浦添市西原6丁目12番9号 Esan Terrace浦西2F

《診療科目》 糖尿病内科、循環器内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:30~11:30	○	○	○	○	○	/	/
午後の部 13:30~16:30	○	○	○	○	○	/	/

休診日：土曜、日曜、祝日

循環器疾患全般、1型糖尿病(インスリン療法、インスリンポンプ)、2型糖尿病(持続グルコースモニタリング等)、生活習慣病のより良い診療を浦添総合病院 循環器内科、糖尿病内科、関連各科のご協力のもと目指しています。お気軽にお問い合わせください。



院長
福地万里先生

案内図



内観



当院では、地域医療支援病院としての機能やサービス内容、特色などを地域へ発信し、各連携医療機関とのシステムづくりを行っています。

連携医療機関は
こちらからご覧ください



浦添総合
病院

10月1日から

AI電話

での予約受付が始まります

日頃より電話が繋がりにくい状況が続き、ご迷惑をおかけしております。皆様にご不便をお掛けしている状況を改善するために、この度AI(ボイスロボット)を用いた予約専用ダイヤルを開設する運びとなりましたのでお知らせいたします。電話混雑を緩和するため、ぜひAI電話をご活用ください。



☎ 050-1721-8524

受付時間

月～金 8:30～17:30 土 8:30～12:30

※日曜・祝日・年末年始は受付不可

対応可能な
内容

予約変更・予約キャンセル・予約日時の確認・診察予約

※日曜・祝日・年末年始は受付不可



・予約の確定には、2～3日かかる場合がございます。予めご了承ください。

・AI電話でお申し込み頂いた際には3診療日以内に担当よりご連絡いたします。

地域をつなぐ My 自治会

「地域をつなぐ My自治会」では、浦添市内の自治会の取り組みを紹介します。

前田公務員宿舎自治会

自治会の活動

- 4月 自治会委員の子供育成部名簿作り
- 5月 グリーンデイ IN うらそえ
- 7月～8月 ラジオ体操
- 10月 てだこ祭りへの参加協力
- 12月 CGG 運動、地域清掃、花植え作業、ふれあい活動、クリスマス会
- その他 子育てサロン活動(月1回)



自治会長
新里 幸代



浦添総合病院での
花植え交流



ラジオ体操



自治会の特徴

当自治会は創立48年目を迎え、現在54世帯の小さな自治会として地域コミュニティをつないでいます。地域の文化や歴史は浅いですが、住民が協力して長く続けてきた活動が特徴です。エイサーや琉舞、三味線、BB体操、季節の行事(ハロウィーンやクリスマス会)を実施し、特に女性のためのエイサーサークルを立ち上げ、沖縄文化にちむどんしながら交流を重ねてきました。平成27年度からは集会所がなくなり、現在は子育てサロン活動を行っています。

地域の歴史・文化

前田の高台に48年間立ち、浦添市の変遷を見守ってきたことが地域の歴史です。令和5年12月には浦添総合病院が開院し、地域住民および中部や那覇の皆様からも前田への移転は大変喜ばれています。沖縄の医療の最前線での活躍を期待しつつ、お隣同士の交流を通じて新しい歴史や文化を築いていきたいと思っております。自治会の行政区に病院ができることで、新しい歴史づくりが始まることを期待しています。

健康づくりの取り組み

当自治会の会員は現役世帯100%です。健康管理は各個人で行っていますが、子供たちは夏休みのラジオ体操を通じて生活リズムの確立を目指しています。新病院の建設工事中(コロナ禍)は、ラジオ体操の場所提供や安全対策、頑張った賞など、温かい支援をいただきました。今年は広い芝生の上で、先生方と交流しながら楽しく安全にラジオ体操を行うことができました。



仁愛会の理念

- 地域住民のニーズを満たす保健・医療・福祉
- 信頼と人間性豊かな保健・医療・福祉
- 働き甲斐のある職場
- 仁愛会の職員であることが誇れる企業



浦添総合病院

〒901-2102 浦添市前田一丁目56番1号

TEL:050-1721-8524 (AI予約)

TEL:0120-979-706 (予約センター)

TEL:098-878-0231 (代表)

● つるかめ訪問看護ステーション

TEL:098-877-0645



浦添総合病院健診センター

〒901-2132 浦添市伊祖三丁目42番15号

TEL:0570-010-986



在宅総合センター

〒901-2132 浦添市伊祖四丁目16番1号

TEL:098-879-1000 (代表)

- 介護老人保健施設アルカディア
- 訪問リハビリテーションアルカディア
TEL:098-879-1000
(上記2事業所共通)
- アルカディア通所リハビリテーション
TEL:098-878-1675
- ヘルパーステーションらくだ
TEL:098-870-1026
- 浦添市地域包括支援センターみなとん
TEL:098-876-3710
- 浦添市地域包括支援センターさっとん
TEL:098-877-3103
- ことぶき指定居宅介護支援事業所
TEL:098-875-4165

- 浦添市事業所内保育事業認可保育園 もこもこ保育園 TEL:098-875-7171

