

慢性腎臓病の方のために

西京区訪問看護ステーション連絡会
堤風馬(ぐりっと洛西訪問看護ステーション)

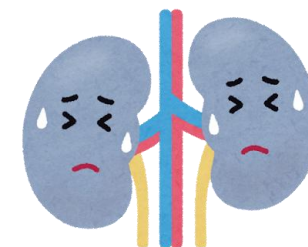


慢性腎臓病 (CKD)とは？？

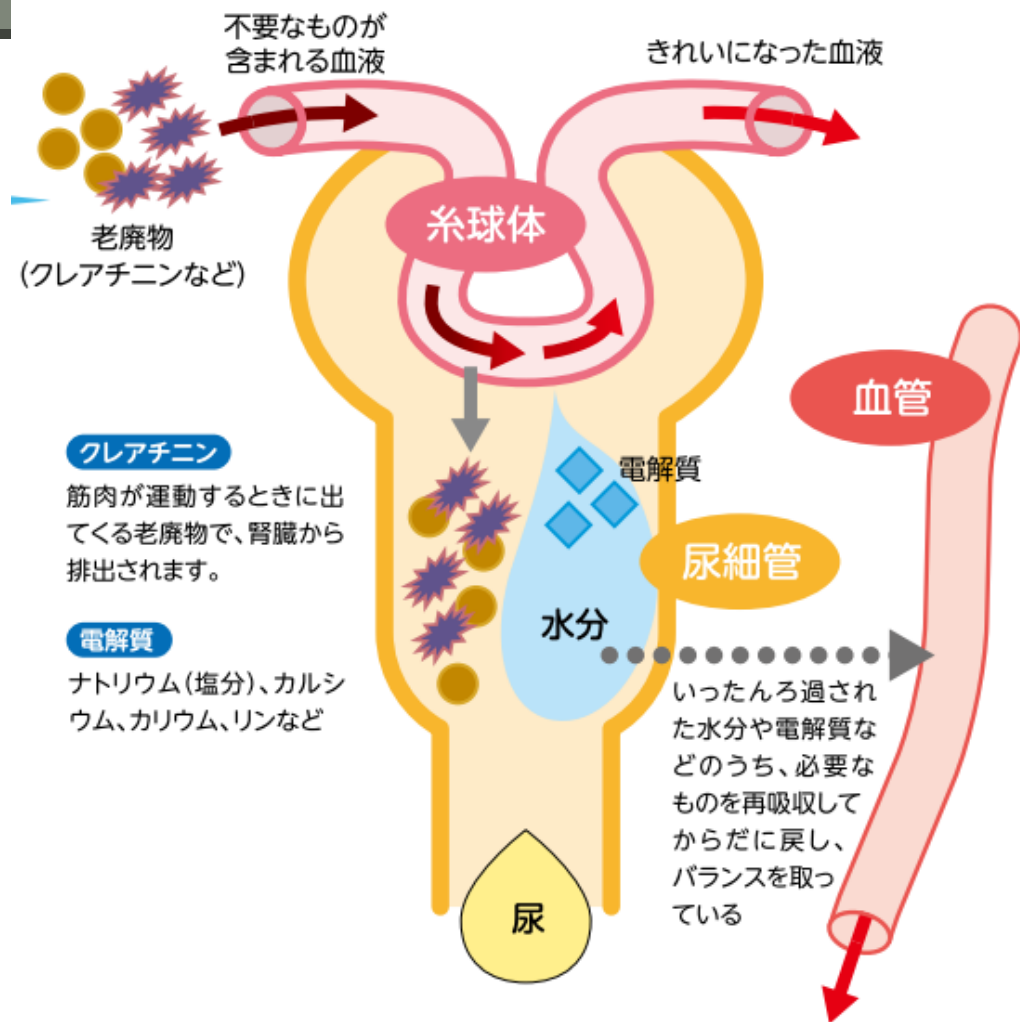


腎臓の機能が慢性的に低下している状態を指します。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病や加齢などが原因で発症し、新たな国民病ともいわれています。



そもそも、腎臓の役割は？



- ① 血液を綺麗にする
- ② 体のバランスを整える (体液・血圧など)
- ③ ホルモンやビタミンに関わる働き

日本国内の患者数は1,330万人と推測される

慢性腎臓病の原因は？



糖尿病 → 血糖値が高い状態が続くと、腎臓の細かい血管が傷つきます。

高血圧 → 血圧が高いと腎臓の血管に負担がかかり、徐々に機能が低下します。

加齢 → 年を重ねると腎臓の働きは自然に弱まる。

日本国内の患者数は1,330万人と推測される

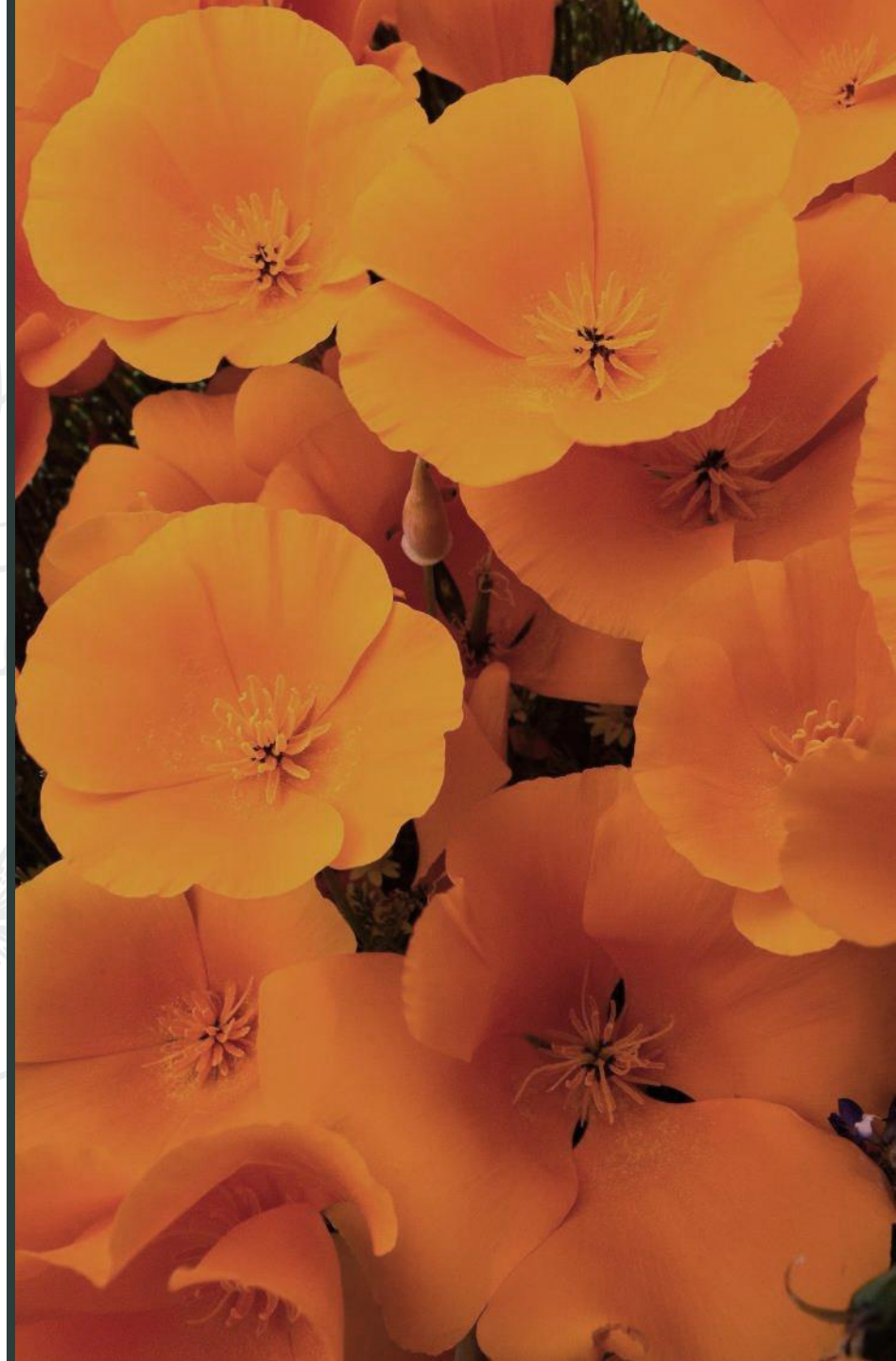
慢性腎臓病の原因は？



糖尿病 → 血糖値が高い状態が続くと、腎臓の細

「塩分の多い食事」「喫煙」「運動不足」も悪化の原因に。

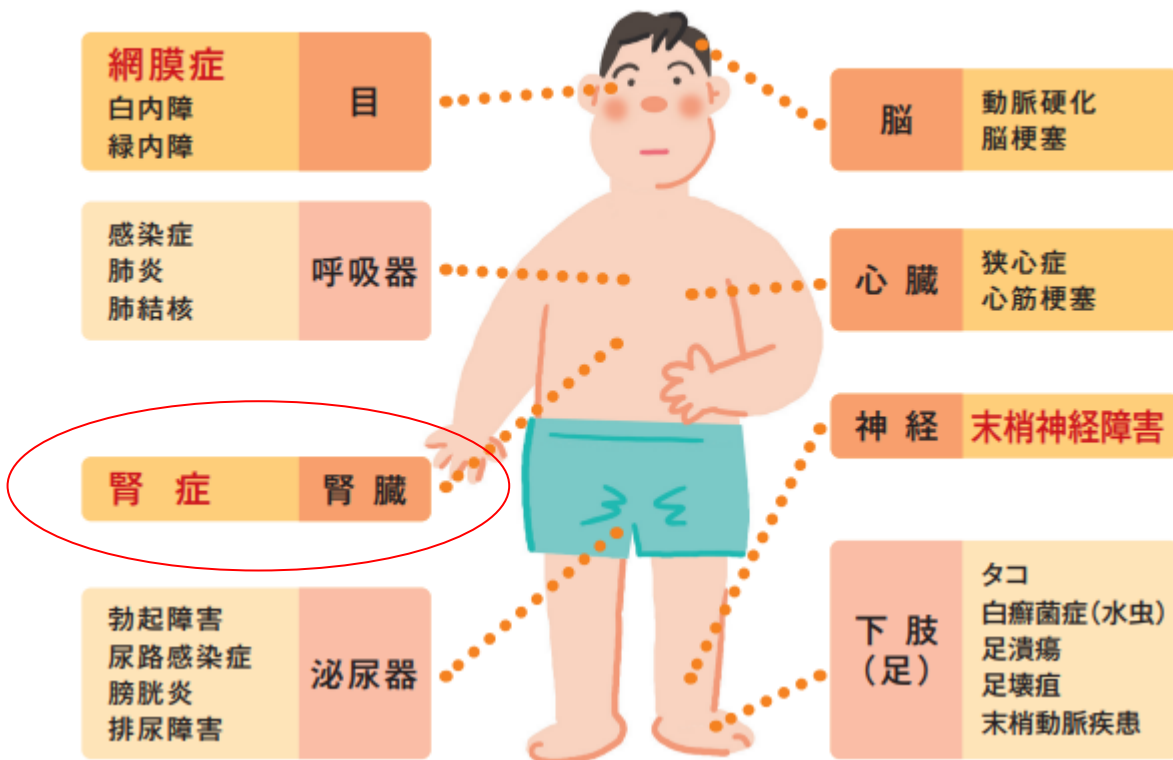
加齢 → 年を重ねると腎臓の働きは自然に弱まる。



糖尿病になると、どう悪くなるの？



●糖尿病が引き起こす合併症



血管、神経障害が出現するため、脳梗塞や心臓・腎臓疾患などの重大な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

腎臓が悪くなると 出てくる症状



貧血

腎臓が作り出す造血ホルモンが少なくなり、貧血傾向となる



骨粗しょう症

ビタミンDの活性化ができなくなり、骨がもろくなる



高血圧

塩分と水分の排出がうまくいかなくなり、血液量の調整ができず、血圧が高くなる

どんどん悪化していくと、、、



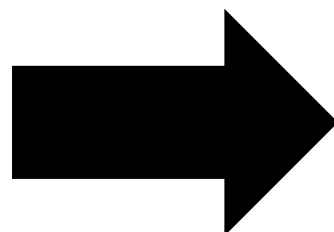
浮腫み

尿による排泄や体のリサイクル機能が低下するため、身体に水が溜まってしまう。



尿毒症

老廃物が排泄できなくなり、様々な老廃物が溜まることで症状が出現する。



人工透析

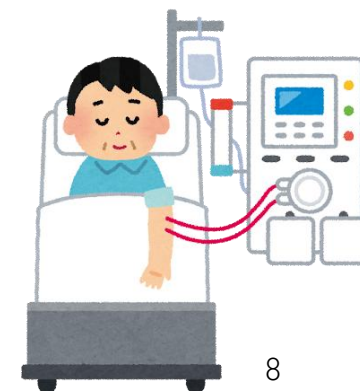


図2:CKD重症度と治療

	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR 値	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
腎臓の働きの程度	 正常	 軽度低下	 軽度～中等度低下	 中等度～高度低下	 高度低下	 末期腎不全
治療の目安		生活改善			食事療法・薬物療法	
				透析・移植について考える		透析・移植の準備

腎不全の食事療法について



食事療法は専門的な内容になりますが、在宅で利用者さんにお伝えしている内容

①蛋白制限：体重1kg当たり0.6～0.7g/日

✨ たんぱく質を減らした分、エネルギーの確保が必要！！

②塩分制限：6 g 以下/日

③カリウム制限：1500mg以下



腎臓食での対応→配食利用

慢性腎臓病の運動療法について



- 遠回りをして歩く
- エレベーターを使用せず階段を使用する
- 昼食や外食をする際は少し遠くの店に行く
- スクワットやダンベルを使用したレジスタンス運動
- ゴムチューブを使った運動

有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせることで、血糖値や血圧の改善、CKDの進行抑制が期待できます。

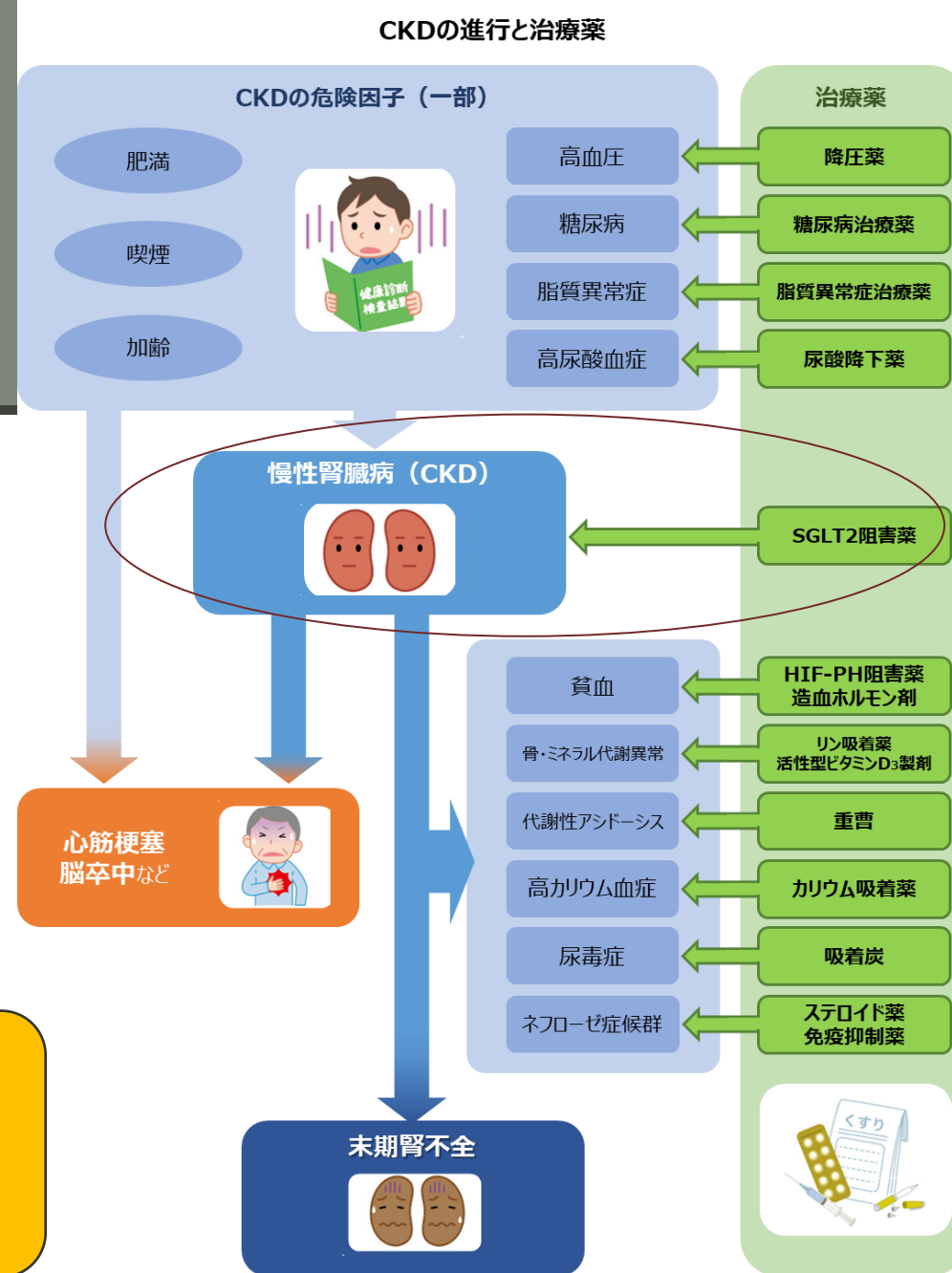


慢性腎臓病の薬物療法について

SGLT2阻害薬

腎臓の尿細管でナトリウムとブドウ糖の再吸収を阻害し、尿中に糖を排出することで、腎臓への負担を軽減し、腎臓の炎症や線維化を抑制すると考えられています。

腎臓の負担や炎症を抑え、悪化を防ぎます。



慢性腎臓病(CKD)と訪問看護

・訪問看護で行うこと

- ①服薬支援
- ②食事支援
- ③血圧などの体調管理支援
- ④透析に至るまでの意思決定支援
- ⑤透析施設との連携
- ⑥関連機関との連携

慢性腎臓病の重症化を甘くみてはいけない

- ★ 透析になる覚悟を支援者がしておく
- ★ 透析を断った場合は看取りを見据える。
- ★ 無症状だからといって放置は厳禁

予防的視点で訪問看護導入が好ましい。

ありがとうございました

西京区訪問看護ステーション連絡会
ぐりっど洛西訪問看護ステーション
在宅ケア認定看護師 堤 風馬

