



梅は百花の魁。舞の囀の中に春の訪れを感じ、別荘で「春生園」。

金森 晃

腎臓を守りましょう!! 慢性腎臓病(CKD) ～早期発見と予防のために～

私たちの腎臓…普段あまり意識することはありませんが、実はとても重要な働きをしています。その腎臓の働きが低下する慢性腎臓病(CKD=Chronic Kidney Diseaseの略)についてお話しします。

腎臓の働き

腎臓は、腰のあたりに左右に1つずつあり、そら豆のような形をしています。

血液の中の不要となった物質を尿として出したり、血液中の水分や塩分のバランスを一定に保ったり、血圧の調整をしています。またビタミンDの反応を良くし骨を強くするなど、体にとって大切な働きをしています。

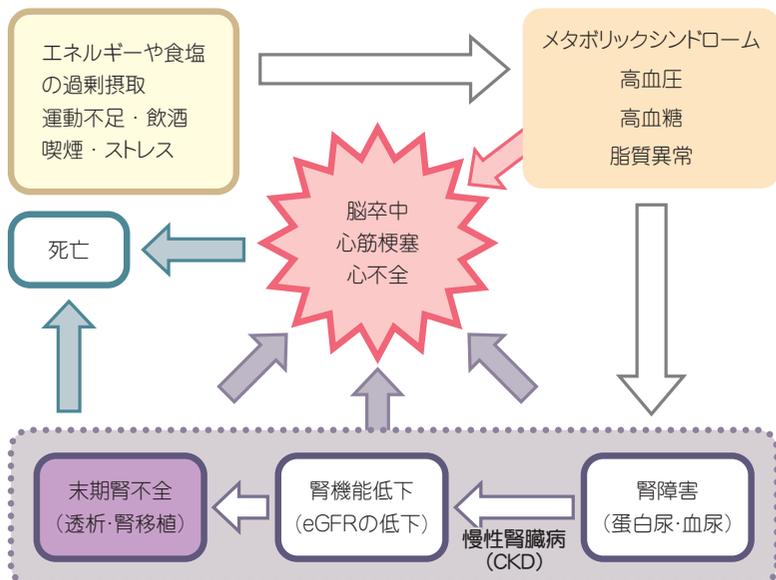
慢性腎臓病(CKD)は身近な病気

慢性腎臓病(CKD)とは、

- ①尿の中にタンパクが現れること。
 - ②腎臓が血液の中の不要となった物質を尿として出す能力を示すeGFR(推定糸球体ろ過量)の値が60ml/分/1.73m²未満であること。
- のいずれか、あるいは両方が3か月以上続く状態をいい、日本の成人人口の約13%、1330万人が慢性腎臓病(CKD)と推測されています。

慢性腎臓病(CKD)の発症や進行には、生活習慣やメタボリックシンドロームが深く関わっています(図参照)ので、生活習慣の改善や早期治療により進行を防ぐことが可能です。何より早く発見することが重要となります。

生活習慣やメタボリックシンドロームと慢性腎臓病(CKD)の関係



CKD診療ガイド 2009をもとに作成

慢性腎臓病(CKD)の早期発見 ～まずは健康診査を受けましょう～

腎臓の働きは血液検査と尿検査で簡単に調べることができます。血液検査で血清クレアチニンの値を調べると、eGFR(推定糸球体ろ過量)の値がわかります。尿検査では尿の中にタンパクや血液が出ているかどうかを調べることができます。

季節はいよいよ草木が芽吹く弥生です。しかしまだ寒暖の差が激しいので健康管理には気をつけましょう。今回のテーマは近年注目されている慢性腎臓病(CKD)と成人の市民には是非おすすめの肺がん検診です。病気にならないのが一番ですが、次に検査を受けて早期に発見することが大事です。ぜひ一読ください。

まずは健康診査を受けることが早期発見の第一歩!!

相模原市の特定健康診査では、これらの検査結果を確認することができます。

検査の結果、腎臓機能の低下が軽度であれば、生活習慣の改善や適正体重の調整、禁煙などで、すでに血圧や血糖値が高い等の場合には、食事療法や薬物療法により、慢性腎臓病(CKD)の進行を防ぐことができます。

慢性腎臓病(CKD)は心血管病の危険因子!!

慢性腎臓病(CKD)は、心筋梗塞や脳血管疾患などの心血管病を発症する危険性を高めます。そのため最近では、慢性腎臓病(CKD)を早期に発見することで、同時に心臓や脳の血管の病気がないか検査をするようになってきました。このことにより、心血管病の発症を予防し、慢性腎不全や人工透析に至らないような対応ができるようになってきています。

慢性腎臓病(CKD)の予防のために

慢性腎臓病(CKD)の発症には、エネルギーや食塩の過剰摂取、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが影響しています。

慢性腎臓病(CKD)の発症や進行予防のためには、生活習慣の改善が重要です。

表 慢性腎臓病(CKD)予防のためのポイント

- ①自分の健康診査の結果を確認。
- ②味付けはうす味で。塩分は控え目に。
- ③1日3回バランスのよい食事を摂る。食べすぎに注意。
- ④禁煙。
- ⑤飲みすぎに注意。適正飲酒を心掛ける。
- ⑥運動等で体を動かす。
- ⑦高血圧や糖尿病、コレステロール値や中性脂肪値が高い脂質異常症は放置せずに早期治療と生活改善。



(相模原市役所 健康企画課)

メディカルセンター急病診療所 非常勤看護師募集

職種：非常勤看護師
 募集人数：数名
 勤務場所：相模原メディカルセンター急病診療所、相模原南メディカルセンター急病診療所、相模原北メディカルセンター急病診療所
 勤務時間：休日(午前9時から午後5時)、夜間(午後5時または8時から11時)
 勤務日：当方の指定する日(シフト制)
 給与：社団法人相模原市医師会規定によります。
 応募資格：看護師免許または准看護師免許をもつ者
 採用予定：平成25年4月1日
 申し込み：写真を貼った履歴書を平成25年3月10日までに郵送(必着)してください。
 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-1-1 5F
 社団法人相模原市医師会 相模原メディカルセンター事業課宛
 問い合わせ先：相模原メディカルセンター事業課 ☎042-756-1700

相模原市 肺がん検診の成績

～肺がん検診を毎年受けましょう～

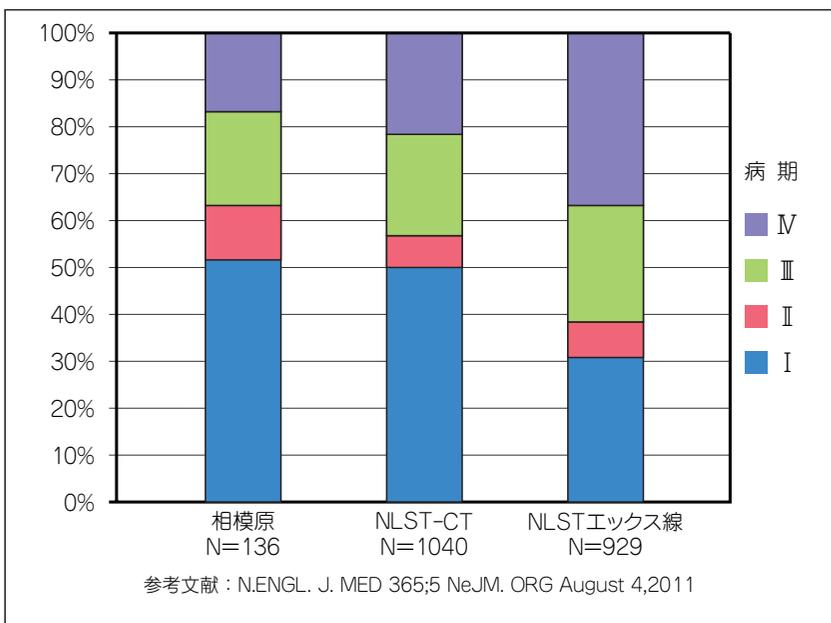
はじめに

肺がんは予防が一番大切です。ですから禁煙が第一です。
二番目に大切なのは肺がんを早く見つけることです。ですから、肺がん検診が第二です。
今回は肺がん検診の事についてお話ししましょう。

肺がん検診の成績

相模原市は肺がん検診を特に積極的に行っている自治体です。平成13年から22年までの10年間に130,251人の市民が肺がん検診を受けました。そして、158人から肺がんを見つけ出しました。転移性肺がんを除いた136人の結果と、NLST（アメリカの肺がん検診研究チーム）が行った肺がん検診の結果を比較してみました（図）。

図 肺がん検診により発見された肺がんの進行度比較



表にある病期とは肺がんの進行度です。
病期I：転移がない
病期II：転移が肺内に留まる
病期III：転移が胸部に留まる
病期IV：転移が全身に広がる
病期Iが多いほど肺がんの治る可能性が高くなり病期IVが多いほど治りにくいと言えます。それぞれの検診で見つけた肺がんを比較してみました。NLSTはエックス線写真とCTの2種類の検診を行って、CTの方が良好な結果だったと報告しています。
相模原市肺がん検診はNLSTのエックス線写真よりもはるかに良好です。NLSTのCT検診と比べても引けを取りません。病期IIがより多く、病期IVが少ないのでNLSTのCTよりも良い結果と考えられます。

良い理由

相模原市肺がん検診の精度管理が優れていることがこの良好な結果をもたらしたと考えられます。精度管理とは肺がん検診が適切に行われるように管理することを言います。相模原市肺がん検診はエックス線写真をデジタル化して管理しています。小さな肺がんを見つける事はとても難しく



写真：相模原市肺がん検診読影室、デジタル画像による検診

診断力を必要とします。画像をデジタル化したことによって、過去に撮影したエックス線写真と容易に比べることができます。デジタル画像は大きく見やすく、写真の質を一定に保つことが可能で、診断力の向上に一役かっています（写真）。
肺がん検診一人につき、かかりつけ医1名と市の検診医2名の計3名で診断します。肺がんの有無、他疾患の有無の判定を行います。肺がんの疑いありとなった場合、二次検診（CTscan等）を行います。二次検診も相模原市肺がん検診で管理しています。異常を指摘された人が二次検診を受診しているかどうかの追跡も行っています。

肺がん検診は年1回

肺がんを治すためには早く見つける必要があります（早期発見早期治療）。
肺がんは進行が早いため、肺がんが出てきて、無症状の間に見つける事のできる期間は3年と言われています。もしも、3年に1度肺がん検診を行った場合、肺がんを見つけたとしてもおよそ半分の方は進行がんとなっています。肺がんを早く見つけるためには毎年検診を受けることが必要です。精度管理された年1回のエックス線による肺がん検診は市民の寿命を延ばすことが分かっています。

裕福な医療システム

WHO（世界保健機構）は肺がん対策について、「早期治療が肺がんを治すためには最も重要な方法である。しかし、肺がん検診は裕福な医療システムを持っていないと手が届かない。」と、言っています（WHOホームページより2012）。
日本は住民検診として肺がん検診を実施している数少ない国の一つです。相模原市はさらに進んだ検診システムをすでに持っています。できるだけ多くの市民が肺がん検診を受けて、早期治療のチャンスを手にしてほしいと思います。

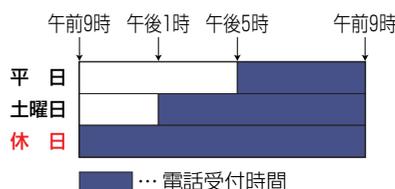
（相模原市医師会 平井 三郎）



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療
情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所**☎042(756)1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**