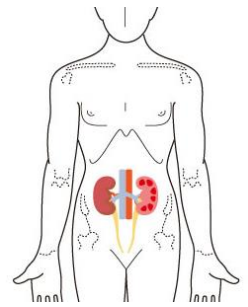




CKDって CKD (Chronic kidney disease) は慢性腎臓病のことで慢性に経過するすべての腎臓病を指します。成人の8人に1人はCKDと言われ、透析予備軍というだけではなく、心血管疾患のリスクが高くなります。また、CKDはメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの生活習慣病が要因となっています。採血でクレアチンが高いとか検尿でたんぱく尿が出ていると指摘されたら、CKDの可能性がります。また、夜間の頻尿、むくみ、貧血、倦怠感(だるさ)、息切れなどの症状が出てきたら手遅れです。そうなる前に腎臓内科に受診をお勧めします。



保存期教育入院

当センターにはCKDが進行しないように、CKDになった原因検索と合併症予防のための治療と療養生活に必要な知識と習慣を身につけていただくための保存期教育入院があります。

保存期腎不全検査教育入院		様 入院計画表				
日にち	／(水)	／(木)	／(金)	／(土)	／(日)	／(月)
入院目的	①腎機能を悪化させている原因を明らかにする ②動脈硬化性疾患を早期に発見する ③慢性腎臓病と療養生活に関する知識を深める					
食事	腎臓食:塩分5g調整食					朝食で終了
検査	○レントゲン(胸部) ○心電図 ○24時間血圧測定 ○睡眠時無呼吸症候群の検査 ○InBody(体成分分析検査)	○採血 ○心臓超音波検査	○頸動脈・腎動脈超音波	土 日 外 泊	○採血 ○脈波伝播速度 (血管の硬さを調べる検査)	
医師からの説明	○腎不全とは(腎臓内科医) 10時~カンファレンス室					○検査結果説明
薬剤師からの説明	○服薬指導(入院期間中)					
栄養士からの説明	○集団指導 11時~カンファレンス室			外泊中の食事内容の記入	○個別指導 ※時間は本曜日にお知らせ	
病棟看護師からの説明	○入院オリエンテーション ○病棟案内 ○正しい血圧の測り方 ○味覚試験	○療法説明 15時~デイルーム	○日常生活の注意点 10時~デイルーム ○味覚試験の説明 15時~デイルーム		○フリーディスカッション 14時~デイルーム	○退院後の療養計画
理学療法士からの説明	○運動療法について 16時~カンファレンス室					
ご自身で行う事	○血圧測定(起床時・眠前)					→ 9時に排尿
ビデオ学習	「慢性腎臓病ってどんな病気?」	「腎不全の治療選択」	「腎臓の働き大研究」 「高血圧の真相」	「隠れ腎臓病、恐怖の連鎖」		
ご希望があれば「イキイキ透析ライフ」「腎移植」など他にもビデオ鑑賞ができます						<スタッフまでお申し出ください> 近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター

保存期教育入院のクリニカルパス

入院期間は1週間で検査と栄養指導、講義、ビデオ学習、運動療法が行われます。満足度も高く、「知らないことばかりで勉強になった」、「もっと早く来たらよかった」、「放っておいたらと思うと恐ろしい」、「他の人にも言ってあげよう」との感想も聞かれます。

CKDの予防

CKDを予防するには1番に塩分の摂り過ぎに注意することです。その他、喫煙、肥満、暴飲暴食、過労は避け、毎日、血圧測定を行い、血圧は130/80mmHg以下にコントロールすることです。また、健診は1年に1回は受けることと健診結果で異常が見つかった時は大事に至らないよう、速やかに受診していただきたいと思ひます。



世界腎臓デー

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。今年は3月8日です。あなたの今の腎機能はどのくらいか調べてみませんか?血液検査でクレアチンというデータが分かれば、腎臓がどのくらい働いているか、CKDになっていないかが分かります。当院ホームページの各診療科のご案内から腎臓内科を開けて同年齢比較可能なeGFR推定ソフトのご案内で調べることができます。下記からも直接調べることができます。<http://egfr-check.sakura.ne.jp/egfr/graph/input>

文責:透析看護認定看護師
井本 千秋