

独立行政法人 地域医療機能推進機構

JCHO
仙台病院

広報誌

ジェイコー
センダイ

地域の皆様と共に。

JCHO SENDAI

特集

FEATURE

慢性腎臓病

2025
10^{vol.}
01 創刊号

ご自由にお持ち下さい

慢性腎臓病患者さんの 生活を支える 専門的な知識と技術をもつ 腎臓病療養指導士



Profile

腎臓病療養指導士 過足 恭子 Takako Yogiashi

岩手県出身。
2005年仙台社会保険病院に入職。血液透析室配属となり約7年勤務した後、腎臓内科へ異動しCAPD外来も兼務。
以後三度の育児休暇を経て2020年より地域包括ケア病棟に配属となり、同年よりCKD看護外来を月一回担当。
腎臓病療養指導士資格を取得し、透析予防指導外来も担当している。

腎臓は体の中の余分な老廃物や水分・塩分を尿として出す働きをするほか、血圧の調整、赤血球を作るホルモンの分泌、骨の健康を保つ役割など、体にとって多くの重要な機能を担っています。慢性腎臓病（CKD）とは腎臓の働きが少しずつ弱っていく病気で、1〜5のステージに分けられています。初期には自覚症状がほとんどありませんが進行するとむくみや貧血、疲れやすさが出てきます。さらに悪化すると腎代替療法と呼ばれる透析や腎移植が必要になることもあります。日本では約二千万人が慢性腎臓病であるという報告もあり、新たな“国民病”と言われています。腎臓は一度悪くなると元には戻らないため、健康診断などで早めに気付くこと、原因を調べることが大切です。そして腎臓の機能を維持するために食事管理、血圧管理、適度な運動など規則正しい生活を送ることが重要となります。

私は血液透析室と腎臓内科病棟の勤務を経て、現在は地域包括ケア病棟で勤務をしながら腎臓病療養指導士として透析予防指導外来とCKD看護外来を担当しています。前者では腎臓を守るために気を付けることというテーマで管理栄養士と一緒に日常生活指導

を行います。そして後者では患者さんの生活や価値観に寄り添いながら腎代替療法の説明を行い、次のステージへの橋渡しをしています。さらに、慢性腎臓病に関する理解を深め、腎臓の機能を長持ちさせるコツを体得することを目的とした腎臓リハビリテーション入院にも携わっています。多くの患者さんに指導や説明をしていく中で、より説得力のある話がしたいと思うようになり、昨年度子育てが少し落ち着いたタイミングで腎臓病療養指導士の資格にチャレンジしました。現在、院内にはこの資格を持つ看護師・管理栄養士・薬剤師が11名います。

資格試験に向けて学び直すことで食事や薬剤に関する理解が深まり、具体的な数値を用いながら自信を持って話ができるようになりました。そこにこれまでの経験も活かしながら、患者さんとの会話により厚みが増したような気がしています。

外来にいらっしゃる方は年齢も生活背景も様々です。透析予防、腎代替療法のいずれも患者さんの日常に大きく関わるため、仕事や家事、介護のことなど多様な相談を受けることがあります。そんな時には地域包括ケア病棟で培った知識を活かして生活をイメージ

しながら、より具体的な説明を心がけています。患者さん一人ひとりに寄り添い、生活を含めた支援ができることが私の強みだと思っています。また、周囲から「笑顔がいいね」と褒められることが多いので、これも私の持ち味と捉えています。慢性疾患を抱える患者さんやご家族に少しでも安心してもらえるよう、これからも頑張っていきます。

今年度より看護部としてのCKDトータルケア委員会が発足し、私たちに託されている思いや期待をひしひしと感じています。今後、たくさんの人たちに良いケアを届けられるよう、これまでの経験と知識を活かし、スタッフの育成により一層力を入れていきたいと思っています。そして何より、慢性腎臓病にならないことが一番ですので地域の方々を対象とした健康教室などの啓発活動にもチャレンジしていきたいです。同時に私たちの存在も知ってもらえればと思います。私たちは慢性腎臓病の予防から初期治療、そして腎代替療法が必要になった時にも一貫して関わることができそうです。どんな時にも身近な存在として頼っていただければ幸いです。

腎臓病療養指導士としてはまだ駆け出しですが、これからも仲間と切磋琢磨していきます。

リハビリコラム

自宅で出来る 簡単体操



- ①手すりにつかまり、足を肩幅に開いて立つ
- ②5秒かけて、軽く膝を曲げて腰を落とす
膝がつま先よりあまり前に出ないように注意する
- ③5秒かけて元の姿勢に戻る
- ④5～10回くり返す

※息を止めない。
※ふらつきやすい人は、必ず手すりにつかまって行う。

腎臓リハビリ 運動



- あごを引く
- 正面を見て
視線を遠くに
- 胸を張る
- 足を伸ばす
- 歩幅はできるだけ
広く取る
- 肩の力を抜く
- 背すじを伸ばす
- 腕を前後に大きく振る
- かかとで着地し、
つま先でけり出す



エアロバイク等で
代用してもOK

1日20～60分を週に3～5日

運動の強さは息切れしないきつくない程度でOKです！
「無理しない」で「継続すること」が大事です！

栄養コラム

CKD 発症・重症化予防に！今日からできるコンビニ食活用術



Q. 朝食はコンビニのパンとコーヒーが定番のスタイルです。

CKDの発症や重症化予防のために、コンビニでパンを選ぶ時のポイントと具体的な組み合わせを教えてください。

ポイント1 栄養成分表示を確認して、1食の食塩相当量が2～3g未満になるように選びましょう

「参考」 1日の食塩目標量は、成人では男性7.5g/日未満¹⁾、女性6.5g/日未満¹⁾、CKD患者では3～6g/日²⁾です。

1)日本人の食事摂取基準2025年版 2)慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版

ポイント2 主食に主菜(卵、魚、肉、牛乳、乳製品、大豆製品など)と副菜(野菜、きのこなど)に該当する食品を組み合わせるイメージで選びましょう

菓子パンの組み合わせ例

区 分	商 品 名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
主 食	メロンパン 1個	380	7.4	0.4
主 菜	味付き半熟たまご 1個	65	5.8	0.6
副 菜	野菜サラダ 1パック	40	2.0	0.0
	胡麻ドレッシング 1包	100	0.5	0.9
飲み物	アイスコーヒー 1杯	0	0.0	0.0
合 計		585	15.7	1.9

ポイント

- ・菓子パンの食塩相当量が0.4gなので、味付き半熟たまご(主菜、食塩0.6g)と野菜サラダ(副菜)には胡麻ドレッシング(食塩0.9g)を組み合わせました。
- ・甘い菓子パンには、糖類を含まない無糖タイプの飲み物を選びました。

※ 食事療法を行っておられる方は、担当の医師または管理栄養士の指示が優先になります(お示しした組み合わせが適切でない場合もあります)。

総菜パンの組み合わせ例

区 分	商 品 名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
主 食	やきそばパン 1個	220	6.4	1.7
主 菜	果実入りヨーグルト 1個	120	7.9	0.0
副 菜	野菜サラダ 1パック	40	2.0	0.0
	マヨネーズ 大さじ1	100	0.4	0.3
飲み物	ミルク砂糖入りコーヒー 1杯	40	0.6	0.0
合 計		520	17.3	2.0

ポイント

- ・総菜パンの食塩相当量が1.7gなので、ヨーグルト(主菜、食塩0.0g)と野菜サラダ(副菜)にはマヨネーズ(食塩0.3g)を組み合わせました。
- ・総菜パンにはミルク砂糖入りコーヒー(またはお好みで無糖タイプ)を選びました。

理学療法士・作業療法士 クロストーク

生活を支える 腎臓リハビリ

理学療法士 鈴木達也さん
作業療法士 加藤聡美さん



(鈴木)腎臓リハビリは、始まって数年の新しい分野で、専門資格者もまだ少数で活動しています。しかし、腎臓病は今や国民の5人に1人とも言われる多さで、慢性化し透析に至る怖い病気です。私は、腎臓に特化した病院の職員として、リハビリの面からそうした患者さんの生活の質と今後の改善に貢献できればと思います、資格を取得しました。

(加藤)私は以前から作業療法士として透析患者さんの手の疾患のリハビリに携わってきました。そうした中で、腎臓病をもっと深く理解したいと思うようになり、作業療法士で腎臓リハビリの有資格者はほとんどいないのが現状です。作業療法は運動だけでなく、心理社会的な面からも支援できるのが強みだと思っています。

(鈴木)一般的にはリハビリ＝運動と考える方が多いものです。しかし、腎臓リハビリには食事や生活指導なども含まれるのです。当院の短期入院プログラムでは、腎臓リハビリや有酸素運動などを実施するだけでなく、患者さん一人一人に合った運動プログラムの提供や生活改善のための指導を行っています。



地域住民対象の健康教室にて

(加藤)透析患者さんの中には認知機能の低下が見られる方もいらっしゃいます。私は運転寿命との関係を研究の中で、それを活かし短期入院中に計算や軽作業、塗り絵などを通して前頭野の活性化も図っています。

(鈴木)運動も激しいものは逆効果です。息が上がる程度を基本にして、その方の腎機能や体力に合わせて、無理のない運動と一緒に考えていきます。

(加藤)私たちは、患者さんができるだけ自分らしい生活が続けられるよう、日常の中でできることを一緒に探し、支えていきたいと思っています。

腎センター (腎臓内科)



腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として体外に排出し、水分や塩分、ミネラルのバランスを保つ、まさに体の「浄水場」のような働きをしています。しかし、腎臓病は初期には自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行してしまうことが少なくありません。むくみやだるさ、血圧の上昇などの症状が出る頃には、すでに病気がかなり進んでいる場合があります。

そのため、毎年の健康診断は腎臓を守る第一歩です。特に尿検査や血液検査で「尿たんぱく」や「血清クレアチニン値」の異常を指摘された場合は、「自覚症状がないから大丈夫」と自己判断せず、必ず医療機関を受診してください。早期に原因を特定し、適切な対応を始めることで、腎機能の低下を防ぐことが可能になります。

近年、日本では慢性腎臓病の早期発見と治療介入の広がりにより、新たに透析治療を始める患者さんの数は減少傾向にあります。これは、医療と患者さんが協力して早期から腎臓を守る取り組みが行ってきた成果といえます。

腎臓を守るためには、薬による治療だけでなく、食事や運動などの生活習慣の見直しが必要とせません。塩分を控えた食事、バランスの良い栄養摂取、適度な運動、十分な睡眠、禁煙など、日々の積み重ねが腎臓の健康を支えます。腎臓内科では、管理栄養士や理学療法士、作業療法士とも連携し、生活習慣の改善を含めた総合的なサポートを行っています。

今は「人生100年時代」といわれます。長く健康で過ごすためには、腎臓を含めた全身の健康を長期的に維持する視点が重要です。腎臓は一度大きく傷むと回復が難しい臓器ですが、早く気づき、正しいケアを行えば、長く元気に働き続けてくれます。

当院腎センターは、地域の皆さまの腎臓と健康寿命を守るパートナーとして、これからも予防から治療、生活支援まで幅広く取り組んでまいります。健康診断や日常の体調変化で気になることがありましたら、かかりつけ医の先生を通じてお気軽にご相談ください。

腎センター長 佐藤光博



連携医のご紹介



せき内科・脳神経内科クリニック 〈内科・脳神経内科・漢方内科〉

JCHO仙台病院の先生方には、大変お世話になっております。

せき内科・脳神経内科クリニックは、平成13年9月10日に開業し、今年で丸24年になります。

昭和55年、東北大学を卒業後、秋田県横手市の平鹿病院で、内科・外科を研修し、東北大学神経内科に入局しました。

秋田県は脳卒中患者さんが多かったこと、秋田赤十字病院神経内科の広田先生が月一回平鹿病院に来て診察をしておりましたが、その診察のスマイルに感動を覚えたことから、神経内科を選択しました。神経内科は、主に広南病院で診療に当たらせていただきました。

当院の理念としては、患者さんのお話をよく聞くこと、優しさと思いやりを持って患者さんに接することです。

総合診療医の資格は取っておりませんが、幅広い内科疾患に対応したいと思っており、その中でも神経内科を専門とします。

スタンスで診療しております。漢方治療も取り入れております。

専門医の診療が望ましい場合は、直ちに専門医に紹介していただきます。

JCHO仙台病院の先生方にも専門的な診療をお願いすることも多く、助けていただいております。

JCHO仙台病院は、腎臓内科を中心に、仙腸関節を含む脊椎疾患診療、ダビンチ手術も取り入れており、また救急患者さんの受け入れも積極的に行っております。

この度、JCHO仙台病院地域医療連携会議及び地域協議会の委員長にご指名いただきました。

主には泉区の先生方になるかと思いますが、地域の先生方のご意見を伺い、病診連携を深めていきたいと思っております。

今後ともよろしく願います。

せき内科・脳神経内科クリニック

〒981-3111 仙台市泉区松森字新田107 TEL.022-771-2882

◆駐車18台可 <https://www.snc-se.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	△	●	●	△
14:30~16:00	●	●	●	△	●	●	△

休診日 木曜・日曜・祝日
※診療受付時間と休診日などは急に変わることがあります。受診希望日当日に診療状況について電話確認をおすすめします。ホームページの診療カレンダーもご参照ください。



院長 関 久友(せき ひさとも)先生

ずん
だより



健康教室のお知らせ

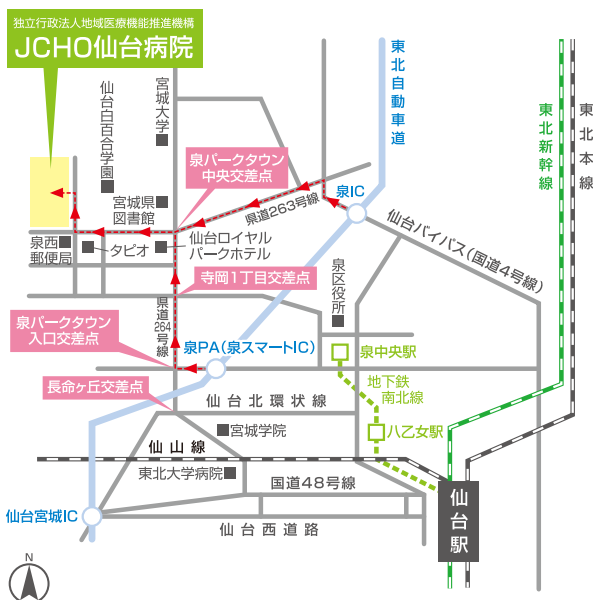
参加無料・予約不要

日 時	テ ー マ	講 師
10/22(水) 13:30~14:30	認知症は「脳の生活習慣病」?! ～MCI知っていますか?～	保健師
11/20(木) 13:30~14:30	元気な身体で認知症を予防する	理学療法士
	いつもの食事にプラスワン! 美味しく食べてしっかり栄養	管理栄養士
	お口の健康が脳を守る! オーラルフレイル予防について	看護師
12/22(月) 13:30~14:30	かぜは万病のもと	呼吸器内科医師
1/23(金) 13:30~14:30	虚血性心疾患とは何ですか	循環器内科医師
2/13(金) 13:30~14:30	動脈硬化とあしの病気	血管外科医師

認知症特集
「知って安心
認知症のこと」



※開催日時等に変更になる場合があります。最新情報は当院のホームページでご確認ください。



仙台駅より

宮城交通バスをご利用の場合

宮城大学線 仙台駅西口2番のりば
JCHO仙台病院が起終点の便とJCHO仙台病院経由宮城大学行があります。

地下鉄→バスをご利用の場合

仙台駅から地下鉄南北線「泉中央駅」下車→宮城交通バス 泉パークタウン線 泉中央駅3番のりば
寺岡・紫山経由は、全便JCHO仙台病院正面玄関前に停車します。

泉中央駅より

宮城交通バスをご利用の場合

泉パークタウン線 泉中央駅3番のりば
寺岡・紫山経由は、全便JCHO仙台病院正面玄関前に停車します。

お車をご利用の場合

泉スマートIC方面から県道264号線を大和町方面へ向かい、泉パークタウン中央交差点を左折、
泉西郵便局前を仙台白百合学園方面へ右折してください。

泉IC方面から国道4号線を富谷市方面へ向かい、県道263号線を泉パークタウン方面へ左折、
泉パークタウン中央交差点を直進し、泉西郵便局前を仙台白百合学園方面へ右折してください。

JCHO仙台病院 広報誌

JCHO SENDAI

ジェイコー センダイ

2025年10月発行

発行元



独立行政法人 地域医療機能推進機構
仙台病院
JCHO Sendai Hospital

▶JCHO SENDAI【広報誌】に関するお問い合わせは

【患者サポートセンター】TEL.022-378-9117 FAX.022-378-9135

〒981-3281 宮城県仙台市泉区紫山二丁目1-1 TEL:022-378-9111(代) FAX:022-378-9131 <https://sendai.jcho.go.jp>

JCHO仙台病院

表紙:7階病棟からの一望