

腎臓教室

家族ぐるみで腎臓病を知つてもらうことが大切

湘南鎌倉総合病院腎臓病総合医療センター

腎免疫血管内科 主任部長 大竹剛靖 氏

湘南鎌倉総合病院では、2012年2月より透析に至る患者さんを減らすために「腎臓教室～その進行を抑えるために～」を開催しています。この教室では、腎臓病の患者さんおよびそのご家族の方を対象に、治療のポイント、生活面でのアドバイスなどを、スライドを使ってわかりやすく解説していきます。患者さんにも好評で、治療に立ち向かう動機づけにもなっています。

腎臓教室をスタートした きっかけは？

当院では、慢性腎臓病（CKD）や糖尿病性腎症をはじめとする腎臓病患者さんの診療のため、「腎臓外来」を開設しています。しかし、腎臓病は他の領域と比べ、チェック項目が多く、短い診察時間の中で、腎機能の評価、薬剤のチエック、食事のアドバイス、生活指導までを行うのは難しいところがあります。

そのためといふわけではありませんが、患者さんの中には、腎臓病についての正しい知識を持たないために、症状を悪化させてしまうことも少なくありません。

たとえば、たんぱく尿を指摘されても専門病院にからなかつたり、鎮痛薬を大量に服用したり、造影剤を使用する画像検査を受けたりするといったことがよくあります。そして、それが引き金となつて透析に至つたというケースも珍しくないです。

腎臓教室は、そうした外来の隙間を埋めようというもので、患者さんに腎臓病への理解を深めていただき、治療に積極的に取り組むことをサポートする目的で始めたものです。

腎臓教室のシステムはどうになっているのですか

腎臓教室はオープンになつてお

第9回 腎臓教室 開催のお知らせ

透析患者0をめざして
～その進行を抑えるために～

日時 3月30日(土) 9時30分～12時

会場 湘南鎌倉総合病院 別館3階 講堂

内容 ① 9:30～10:16 「腎臓のしくみと動き・検査・治療について」
② 10:16～10:45 「生活の工夫で、腎臓の状態を維持しましょう」

講師 ① 田中 亮介・大竹 剛靖 氏
② 畑田 伸一・大竹 剛靖 氏

会員料 ￥2,000(税込)
会員料 ￥1,000(税込)

申込方法 事前申込(3月22日まで)：湘南鎌倉総合病院受付(24番)、またはお電話にて
お問い合わせください。

※先着20名様とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ お問い合わせ

湘南鎌倉総合病院のホームページに掲載されている
「腎臓教室」開催のお知らせ



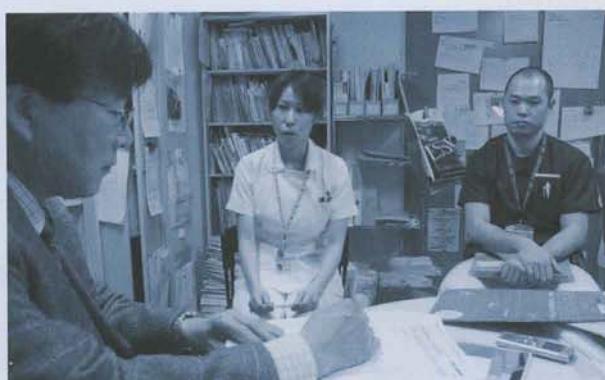
会場には、夫婦での参加者が目立っていました。



食事療法の講演時には、実際に塩分少なめのみそ汁が全員に配られ、皆さん美味しそうに試食していました。

家族ぐるみの参加は、患者さんに好影響

腎臓教室では、医師、看護師、薬剤師、栄養士の各専門部門のスタッフが、それぞれの立場から病態の進行度により、生活面での指導、食事の管理、薬剤の種類などお伝えする内容が異なってきますので、限られた時間枠の中で効率よく情報を提供するためです。1回の開催でおよそ20人前後の参加を目安としています。



薬剤師、栄養士などのスタッフがそれぞれの立場から腎臓病について話します。

り、他の施設に通院されている患者さんが、聞きにこられることもあります。もちろん大歓迎ですが、数はまだ少なく、今のところ当院で診療を受けている患者さんが中心です。院内で腎臓病を治療されている患者さんは、できるだけ参加していたいと思います。もちろん大歓迎ですが、数はまだ少なく、今のところ当院で診療を受けている患者さんが中心です。

担当医から直接、案内をしたり、当院のホームページ、腎臓内科のホームページから情報アップしています。

腎臓病は幅が広いので、現在は参加者を2つのグループに分けて教室を開催しています。1つは、比較的腎機能障害の軽い方のグループ、もう1つは、腎機能障害が進んでいる患者さんのグループです。腎機能の進行度により、生活面での指導、食事の管理、薬剤の種類などお伝えする内容が異なってきますので、限られた時間枠の中で効率よく情報を提供するためです。1回の開催でおよそ20人前後の参加を目安としています。

スタートまでの準備期間は3ヶ月ほど。なかでも力を入れたのが、指導に当たるスタッフたちの予行演習です。せっかく教室を開いても、話の内容が通り一遍で役に立たなかつたり、難しすぎては、患者さんの理解は得られず、治療に前向きに取り組む動機づけにはなりません。このため、それぞれが講演の資料を作成し、スタッフ同士で患者さん役、演者役となり、納得がいくまで

意見交換し、内容を詰めていきました。

腎臓教室が始まって1年半ほどになりますが、こうした努力が実ったのか、幸い患者さんには好評で、定期的に参加されている方も少なくありません。

また、夫婦や家族で参加するケースが多いこともうれしい誤算でした。腎臓病の治療では周囲の理解が欠かせません。こうした夫婦や家族の協力が、治療を継続していく大きな力になるのです。

もちろん、1人暮らしの患者さんも多く参加しておられます。こうした方では、外食を中心とした食事指



取材時も大竹先生が薬剤師、栄養士、看護師を呼び、チーム医療の実態を説明してくれました。

腎臓教室は、我々スタッフにとっても好影響をもたらしています。専門スタッフが集まってチームを組むことで、自分の専門以外の知識が蓄積し、情報の共有も可能になりました。医師にしても、薬剤師、看護師、栄養士にしても、多忙な日常業務をこなしていますから、どうしても目先のことに関心が向かいがちです。しかし、チームで活動することによって、視野が広がり、幅広い

食事指導についていえば、腎臓病の患者さんでは減塩がとても重要です。しかし、日頃から塩分の多い食事に慣れ親しんでいる方にとって、薄味を受け入れるのは容易ではありません。しかし、メニューを工夫すれば、減塩でもおいしい食事が作れます。そこで腎臓教室では、栄養士がそうした料理を作り、実際に食べていただくということもしています。

各専門のスタッフから

角度から、患者さんの治療やケアを考えることができます。腎臓病は、腎臓だけの病気ではなく、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心血管病など生活習慣病と密接に関連しています。それだけに、個々のスタッフはトータルな観点に立って、1人1人の患者さんをフォローし、パックアップしていく必要があります。さらに、診療科をまたいだ連携も欠かせません。

それを可能にするのがチーム医療です。『腎臓教室チーム』はその先駆けとして、腎臓病の進行を抑え、透析への移行を阻止するため、さらに努力を重ねていきたいと考えています。

導が好評です。たとえば、外食のさい、カレーとラーメンのどちらを選ぶかなどは、意外と大きな問題なのです。こうした生活の根ざしたアドバイスがとても役立つと言つて下さる方もおられます。



患者さん主体の腎臓教室を積極的に開催している湘南鎌倉総合病院。

世界糖尿病デー ブルーライトアップで予防と治療の啓発

昨年の世界糖尿病デーを記念して、全国100カ所以上の地点でブルーライトアップが開催された。

2006年12月に国際連合で「世界糖尿病デー」が指定され、その後、毎年、11月14日には、糖尿病の予防と治療の啓発を目的として、現在でも世界各地でブルーライトアップおよびイベントが開催されている。

神奈川では、昨年、鎌倉の長谷寺と大仏、横浜マリタワー、横浜労災病院などで行われた。

