

# はりゆん

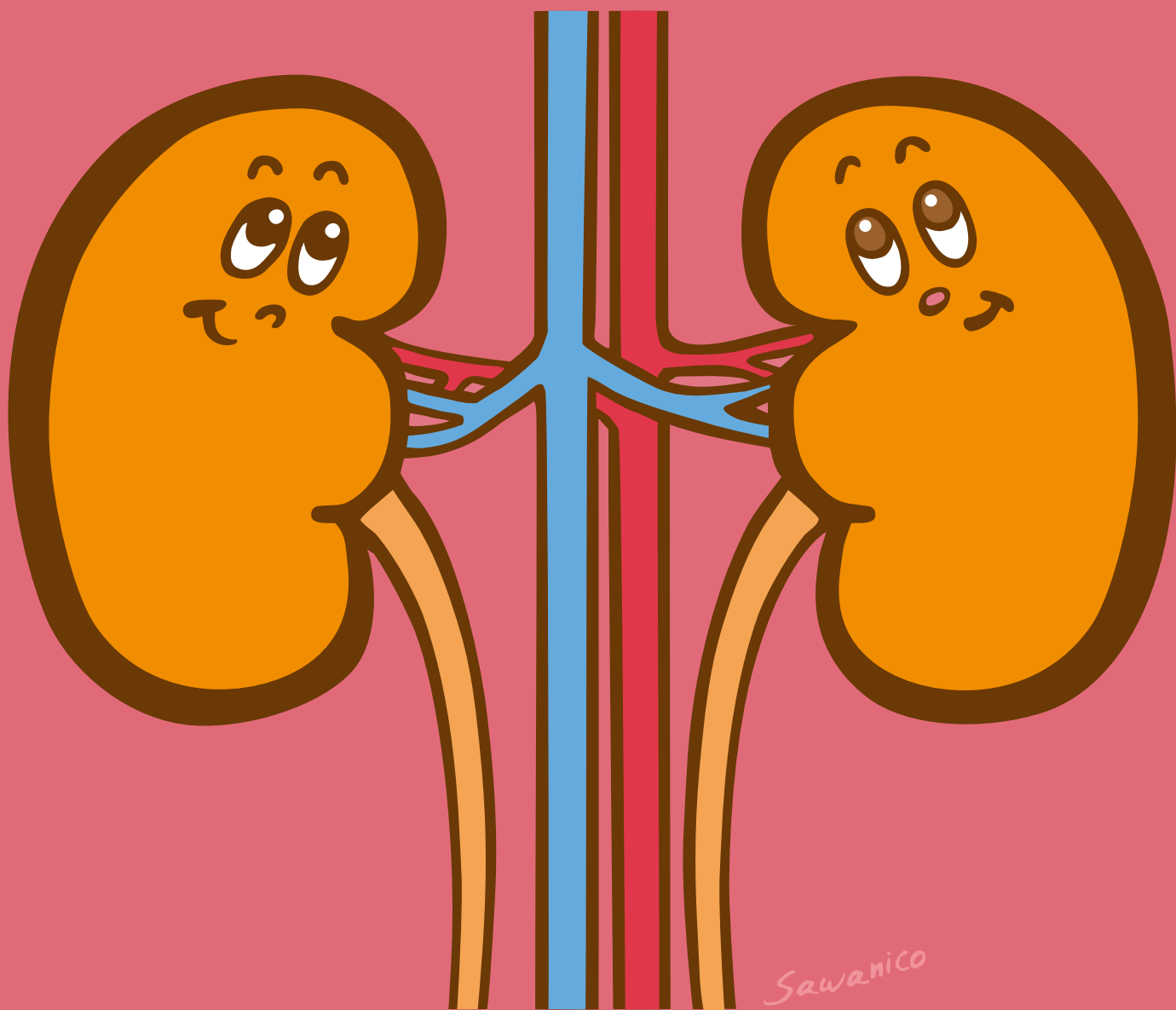
ご自由にお取りください

2025 春号

社会医療法人敬愛会広報誌 hariyun

せい かつしゅうかんびょう    じん しっ かん

## コラム 生活習慣病と腎疾患





敬愛会 医療コラム

## 生活習慣病と慢性腎臓病 (CKD)

社会医療法人敬愛会 中頭病院 腎臓内科部長 キンジョウ カズシ  
金城 一志

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見でお届けします。

皆さん、慢性腎臓病（CK

D）という言葉聞いたことが

ありますか？慢性腎臓病とは

腎機能の低下が続き、老廃物

の排出が十分にできなくなる

腎臓病のことをいいます。慢

性腎臓病の患者さんは約2,0

00万人（成人5人に1人）いる

と推計され、新たな国民病と

もいわれています。

### 慢性腎臓病はどのように診断 する？

慢性腎臓病は初期には、む

くみなどの自覚症状がほとん

どありません。症状では診断

できないため、検査を受ける

必要があります。特に尿検査

は有用で、安価でかつ腎臓病に

関する情報がたくさん含まれた

検査です。特にタンパク尿など

の異常値は慢性腎臓病の大事な

根拠になります。皆さん定期的

に尿検査を受けていますか？検

査を受けなければ慢性腎臓病は

診断できません！

### 生活習慣病と慢性腎臓病との関 わり

生活習慣病とは文字通り、生

活習慣（喫煙、食べ過ぎ、運動不足

など）に関連した健康被害で

す。高血圧、糖尿病、肥満症、

メタボリック症候群がその代表

になります。生活習慣病は、心

臓病、脳卒中のリスクを高める

ことが知られていますが、慢性腎臓病の原因にもなります。また慢性腎臓病は、放置すると末期腎不全（透析が必要になる）のリスクだけでなく、生活習慣病と同様に心臓病や、脳卒中のリスクを高めます。このように生活習慣病と慢性腎臓病は相互に影響を及ぼす密接な関係にあります。生活習慣病も慢性腎臓病と同様に症状に乏しいので検査を受けなければ見逃される可能性が高くなります。

## 健康診断を受けていますか？

繰り返し強調しますが、生活習慣病と慢性腎臓病は互いに密接に関係しており、いずれも将

来の腎機能悪化、心臓病、脳卒中のリスクを高めます。そういう意味で早期に生活習慣病、慢性腎臓病を診断することはとても重要になります。いずれも症状が出にくいので、定期的な検査での診断が必要になります。

そこで健康診断（※以下健診）がとても重要になります。慢性腎臓病に関しては、尿検査が非常に有用な検査です。健診には必ず尿検査が含まれています。日本はすべての人に健診を受ける機会が与えられ、非常に恵まれているにもかかわらず、健診の受診率が低いのが社会問題になっています。特に働き盛りの

人たちの健診受診率の低さは深刻な問題で、生活習慣病、慢性腎臓病の早期診断の妨げになっています。

今後、日本は高齢化社会の中で、ますます生活習慣病、慢性腎臓病の患者さんが増えると思われます。健診を定期的に受けることでこれらの病気を早期発見し、適切な治療につなげることができます。そうすることで重病化を防いだり、活動的な毎日を送ることができるよう。

健診を受けて未来の自分を守りませんか。



社会医療法人敬愛会 中頭病院  
腎臓内科部長

金城 一志 （きんじょう かずし）

沖縄県中部地区のCKD病診連携プログラム「ちゅらまーみ（腎）プロジェクト」に所属し地域の病診連携を推進しています！

※ちゅらまーみ（腎）プロジェクト

うるま市・沖縄市における新規人工透析患者数の減少を目指しかかりつけの医師と腎臓を専門とする医師が連携して慢性腎臓病の患者さんを支える仕組み

下半身を鍛え、柔軟性を維持することは、生活維持はもちろんですが、心肺機能や腎機能の維持・改善にも役立ちます。腰・膝が痛い方は座って行うなど工夫しましょう。

まずは負担なく継続できるよう、運動を楽しんでいきましょう。

継続は力なり！

## 人 ふくらはぎのストレッチ



ふくらはぎが伸びているを感じながら行います

1. 前方に椅子などつかまる物を用意
2. 右足を1歩～1歩半後方に引く
3. 左膝をゆっくり曲げ、ふくらはぎが伸びる位置で止めます
4. その体勢を10～20秒間維持します
5. 左足も同様に行います
6. 片足10～20秒を目安に、3セット行います



座っておこなう場合

立ってストレッチをするのが難しい場合は、椅子に座りタオルなどを使っておこなってください。

## 人 かかと上げ運動



両かかとを同時に上げ、体幹を真っ直ぐに意識する。

1. 前方に椅子などつかまる物を用意
2. 足を肩幅程度に開き、つま先を正面に向けます
3. ゆっくりとかかとを持ち上げ、つま先立ちになります
4. かかとを上げたら、1～2秒キープします
5. ゆっくりとかかとを下ろし、床につけます
6. 1セット10～15回を目安に、3セット行います



## トピック



ながみ西病院は「在宅医療を支える地域の病院」をコンセプトに地域との連携を大切に活動しています。

リハビリテーション部では、健康維持・向上・健康寿命を阻害する三大要因（脳血管疾患、転倒・骨折、認知症）の予防を目的に、健康教室を開催しています。（沖縄市知花自治会にて）どなたさまもお気軽にご参加ください。

問い合わせ先：ながみ西病院リハビリテーション部 TEL：098（921）0024

# 両足いきいき体操

両足を鍛えることは、全身の健康への第一歩！

ながみ西病院 リハビリテーション部 主任

理学療法士 大山将平



病院やクリニックに勤める「看護師」が治療の現場で患者さんのケアを行うのに対し、保健師は「病気の予防」や「健康づくり」を支援する専門家です。保健師は看護師免許と保健師免許のダブルライセンスでみなさんの健康を支えています。

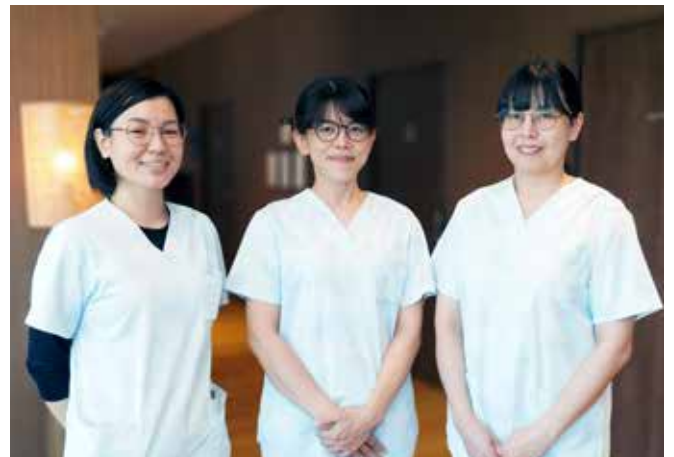
それでは、ちばなクリニック健康管理センター（以下当センター）での保健師のお仕事を紹介します。当センターでは、保健指導の対象となる検査結果が健診当日に分かるため、受診者は医師や保健師との面談で早期に健康課題を確認できます。生活習慣病の予防はもちろん、将来の腎臓病や心臓病、脳血管疾患等、がんの発症を防ぐことを目指しています。

また、自覚症状がない段階でも血液検査などで健康状態の変化を確認できます。大抵の方は検査結果はただの数値と思うかもしれませんが、私たちは、この数値が続

## おしごとのはなし

ちばなクリニック健康管理センター

# 保健師

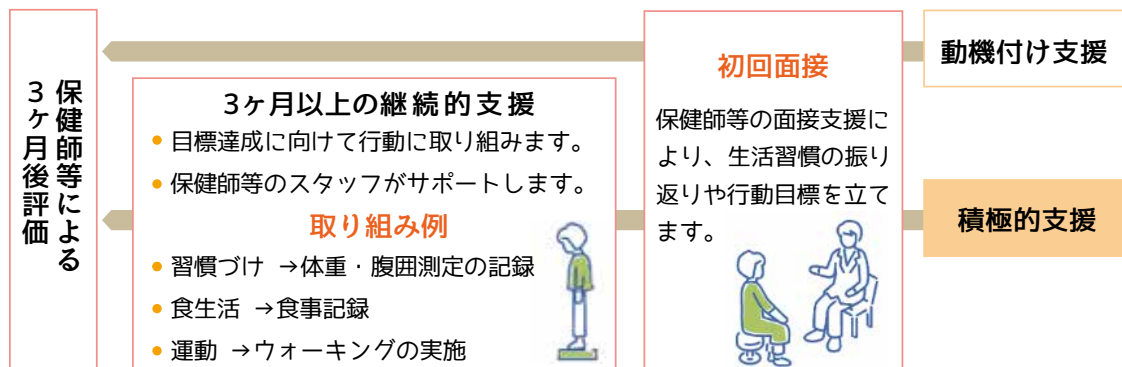


いたり悪化することで、身体にどのような影響があるのかを資料などを用いてわかりやすく説明しています。そして、食事や運動、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなどの日常生活を一緒に振り返りながら、具体的な見直しの計画を立てていきます。例えば、体重を減らそうと立てた計画が、「ご飯を食べない」など極端な方法をとってしまうこともあります。無理なく継続していけるよう、その方の生活に沿った提案をしています。

また、検査の結果を健康づくりに役立てられるよう、再検査の受診も大事になります。沖縄県では、検査結果に異常が見つかったても再検査を受けないまま放置し、重症化して、ようやく受診するケースが多いとされています。その結果、長期入院や医療費が高額になったりする傾向があるそうです。再検査の判定があった場合は医療機関を受診し、自分らしく満喫した

日々を過ごせるよう、健康管理に気をつけましょう。

### 特定保健指導の流れ







# 年に一度は 健康診断を受けましょう って・・・どうすればいいの!?



ちばなクリニック健康管理センター

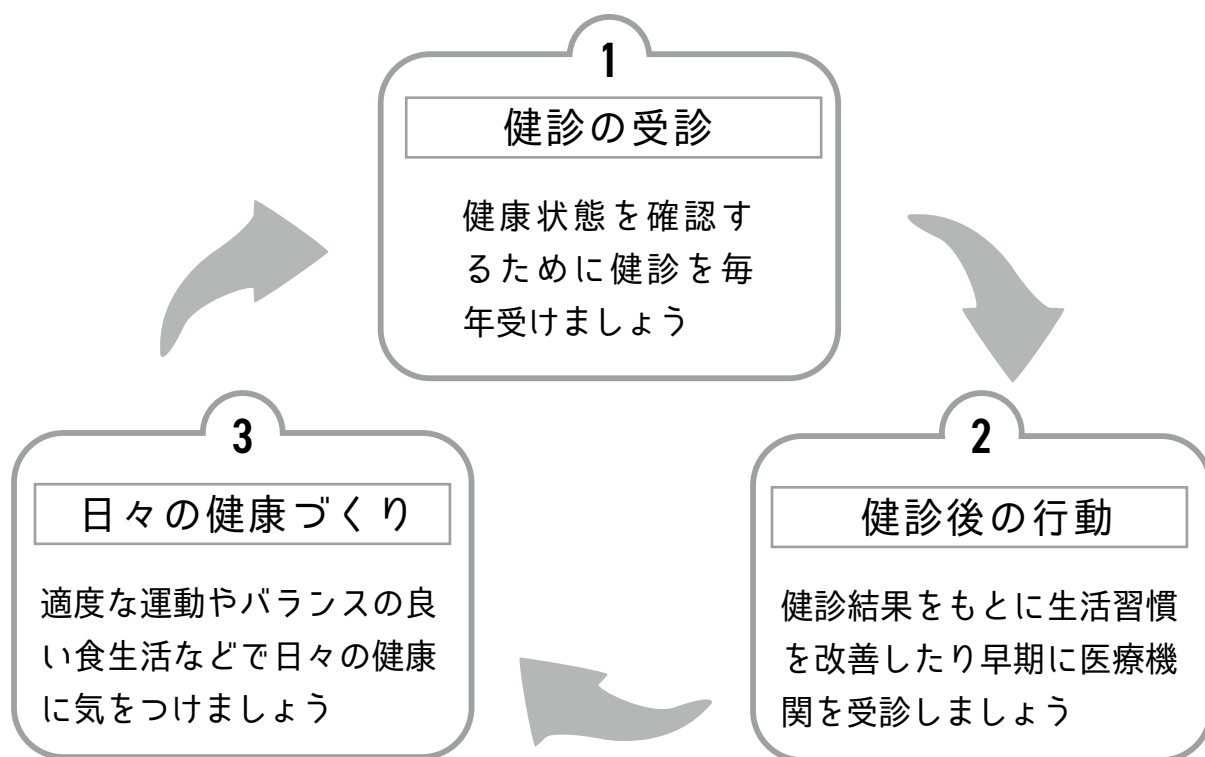
「面倒くさい」「時間がない」「症状ないから大丈夫」などといって、受けてないことが多いのではないのでしょうか。

病気はある日突然発症するものではなく、自覚症状がないまま進行していくケースがほとんどです。

年に一度の健康診断で健康状態を確認し病気をひきおこす可能性のある要因を早めに発見、予防することが大切です。また、健康診断は生活習慣を見直す良いきっかけになりますし、毎年の健診結果を把握しておくことで将来かかる可能性のある病気が予測でき、予防することができます。

繰り返しになりますが、病気は静かに進むものです。だからこそ年に一度のチェックをお願いします。お誕生日に健診のご予約を！

※ 健康診断はあなたが加入している医療保険（保険証の種類によって健康診断の内容や場所、時期、自己負担などが違います）。



## 健診結果の見方

健康診断の結果を、なんとなく眺めて終わりにしていませんか？数値の変化には、あなたの体からの大切なサインが隠れています。異常がなくても、過去の結果と比べることで、生活習慣の影響を知ることができます。

(毎年、同じ健診機関で健康診断を受けると過去2～3年の健診結果が記載されています)

健康診断は、病気を早期に発見するだけでなく、未来の健康を守るための大切なステップです。数値の見方を知り、自分の健康と向き合う習慣をつけましょう。

判定が基準値を外れる場合は保健師から生活習慣見直しのアドバイスを受けて、健康増進に繋がります。

気になる病気は？

|                             |                            |                          |                         |                         |                          |                  |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------|
|                             |                            | これからも健康生活を               | 生活習慣の見直しを               | 医療機関へ                   | 急ぎ治療を                    | 気になる病気は?         |
| 腹囲(cm)*                     |                            | 男性 84.9 以下<br>女性 89.9 以下 | 男性 85.0 以上 女性 90.0 以上   |                         |                          | メタボリック<br>シンドローム |
| BMI ※1 (kg/m <sup>2</sup> ) |                            | 18.5 ～ 24.9              | 25.0 以上                 |                         |                          |                  |
| 血圧 (mmHg)*                  |                            | 収縮期 129 以下<br>拡張期 84 以下  | 収縮期 130 以上<br>拡張期 85 以上 | 収縮期 140 以上<br>拡張期 90 以上 | 収縮期 160 以上<br>拡張期 100 以上 | 高血圧症             |
| 血糖                          | 空腹時*または<br>随時(mg/dl)       | 99 以下                    | 100 以上                  | 126 以上                  |                          | 糖尿病              |
|                             | ヘモグロビンエーワンシー<br>HbA1c (%)* | 5.5 以下                   | 5.6 以上                  | 6.5 以上                  |                          |                  |
| 尿糖 (参考値)                    |                            | 陰性 (－)                   | 弱陽性 (±) 以上              |                         |                          |                  |
| 中性脂肪(mg/dL)*                |                            | 149 以下                   | 150 以上                  | 300 以上                  | 500 以上                   | 脂質異常症            |
| HDLコレステロール*<br>(mg/dL)      |                            | 40 以上                    | 39 以下                   | 34 以下                   |                          |                  |
| LDLコレステロール<br>(mg/dL)       |                            | 119 以下                   | 120 以上                  | 140 以上                  | 180 以上                   |                  |
| Non-HDLコレステロール<br>(mg/dL)   |                            | 149 以下                   | 150 以上                  | 170 以上                  | 210 以上                   |                  |
| AST <GOT><br>ALT <GPT>(U/L) |                            | 30 以下                    | 31 以上                   | 51 以上                   |                          | 肝臓病              |
| γ-GT<γ-GTP>(U/L)            |                            | 50 以下                    | 51 以上                   | 101 以上                  |                          |                  |
| 尿たんぱく (参考値)                 |                            | 陰性 (－)                   | 弱陽性 (±) ※2              | 陽性 (+) 以上               |                          | CKD<br>(慢性腎臓病)   |
| eGFR                        |                            | 60 以上                    | 60 未満                   | 45 未満                   |                          |                  |

※1 BMI (Body Mass Index: 体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) \*はメタボリックシンドロームの判定項目

※2 生活習慣病の合併があり、(±) が続く場合は、医療機関に相談してください

2025.4.1 現在

ちばなクリニック健康管理センターでは、各種健康診断のご予約をインターネットで承ります。  
また、2025 年 4 月から「人間ドック春の割引」がスタートします。ぜひこの機会にご自身の健康状態をご確認ください。

詳細はホームページをご覧ください。

<https://kenshin.nakagami.or.jp/>



# 鮭の野菜もずくあんかけ

栄養価（1人分） エネルギー :175kcal タンパク質 :12.7g 脂質 :9.7g 炭水化物 :7.6g 塩分 0.9g



生活習慣病を予防するためには、日々の食事いくつかのポイントを取り入れることが大切です。例えば、1日3食をバランスよく摂ること、食物繊維を積極的に摂取すること、そして塩分を控えることが挙げられます。これらを意識することで、健康的な体づくりをサポートできます。

もずくには生活習慣病の予防に繋がる食物繊維が豊富です。食物繊維は、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）の排出を促進する働きがあり、血管の健康維持に役立ちます。また、糖質の吸収を緩やかにすることで、食後の血糖値上昇を抑える効果も期待できます。噛み応えがあり満足感が得られやすく肥満予防にも効果的です。味付けは酢の酸味を活かし塩分控えめに仕上げました。

## 作り方

紹介：管理栄養士 知花 彩貴  
チバナ サキ

### 材 料（1人分）

|              |          |
|--------------|----------|
| ・ 鮭          | 1切れ      |
| ・ 油          | 小さじ1/2程度 |
| ー 野菜もずくあんかけー |          |
| ・ もずく        | 15g      |
| ・ 人参(皮除いた物)  | 10g      |
| ・ 玉葱(皮除いた物)  | 10g      |
| ・ オクラ        | 10g      |
| ・ だし汁        | 50ml     |
| ・ 酢          | 小さじ1/2   |
| ・ 醤油         | 小さじ1/2   |
| ・ みりん        | 小さじ1/2   |
| ・ 片栗粉        | 適量       |

STEP

### 1. 材料の準備

玉葱、人参は千切り、オクラは輪切りにします。もずくは3cm程度にざっくり切ります。

STEP

### 2. 野菜もずくあんかけ

鍋にだし汁、1 を入れて茹でる。火が通ったら酢、醤油、みりんを入れて片栗粉でとろみをつけます。

STEP

### 3. 魚を焼きます

フライパンに油をひき、魚を焼く。

STEP

### 4. 仕上げる

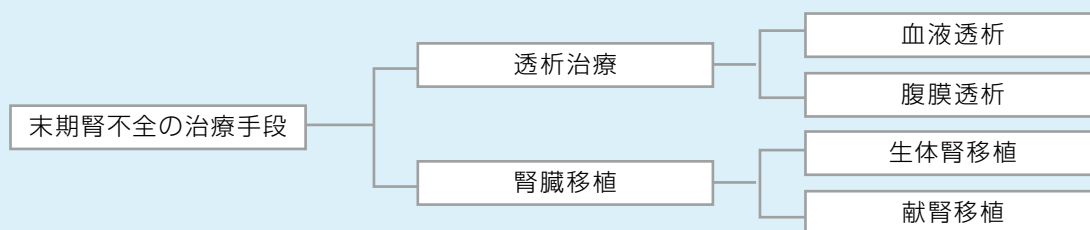
皿に魚を盛り付け、野菜もずくあんかけをかけて完成！





## 透析治療とは

腎臓が正常に機能しない場合に行われる治療です。腎臓は体内の老廃物や余分な水分を取り除く重要な役割を果たしていますが、何らかの理由で腎臓が動かなくなると、体内に有害な物質が蓄積されてしまいます。いったん腎機能が低下すると、改善は難しく、透析治療が必要となります。



## 腎臓サポート外来

中頭病院では末期腎不全の患者さんへ自分に合った治療法を選択できるように、情報提供や支援を行っています。選択できる治療法として、血液透析、腹膜透析、腎移植があります。これらの治療法にはそれぞれ長所・短所があります。どの治療法を選択するかは患者さん1人ひとりの生活環境や好み、思いを、医師をはじめとした医療スタッフと共有し、病気や治療法を十分に理解した上で、その方にとって最善の治療法を腎臓サポート外来で一緒に考えていきます。

## アドバンスケアプランニング（ACP）ー人生会議ー

透析治療は長期にわたるため、患者さんや家族は精神的なストレスを抱えることがあります。患者さん、患者さん家族、医師、看護師と定期的に面談を実施し、不安や悩みを聞き、元気なうちに、将来の変化に備え、どのように生活してどのような医療や介護を受けたいか、一緒に話し合う場を設けています。



### 当院の薬剤師の特徴や強みを教えてください

(植田) 当院の薬剤師は、お薬を調剤するだけでなく、患者さんの状態を直接確認しながら、薬の効果や副作用をチェックし、より身近な立場で薬物治療をサポートしています。医師や看護師と連携しながら処方内容の提案や薬の投与設計にも関わり、注射薬や抗がん剤の調整など幅広い業務を担っています。

また、当院には専門資格を持つ薬剤師が多く在籍していて、がん治療をはじめ、がんの痛み（がん疼痛）の緩和・感染・栄養・糖尿病など、さまざまな領域でチーム医療の一員として活躍しています。

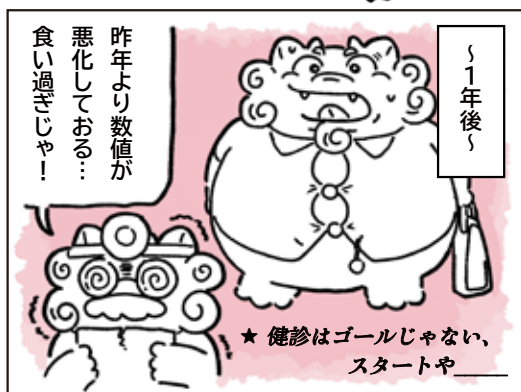
### 薬剤師として、個人的に影響を受けた瞬間やエピソードを教えてください

(植田) 現在、病棟業務を中心に取り組んでいます。服薬指導（化学療法の指導や吸入指導）や副作用のチェック、治療状況の把握などを行なっています。さまざまな診療科を抱える急性期病院ですから、病棟によって使用する薬剤や疾患が全く異なります。中頭病院の薬剤部は定期的に担当をローテーションするため幅広く学べる環境です。毎日が刺激的で気がつけば

1日が終わっていた、なんてこともしばしば。医師や看護師からの問い合わせから学ぶことも多く成長できる環境で働けることを誇りに思っています。

(杉本) 外来化学療法室で治療を受ける患者さんに、副作用の確認や治療内容の説明を行っています。配属されたばかりで学びの毎日ですが、先輩薬剤師の服薬指導に同席した時「もうすでに頑張っているから。私たちの方が頑張ってサポートします。」という声かけが、患者さんだけでなく私自身の心にも深く響きました。化学療法では、脱毛や吐き気など生活の質を著しく下げる副作用を伴うことがあります。そんな患者さんの辛さを少しでも和らげ、不安なく治療を続けられるよう支えたいという思いで、日々頑張っています。





## ちばなクリニック 健康管理センター

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込め、人間ドック割引（春割）を開催いたします。ぜひこの機会にご利用ください。

対象コース：人間ドック ※ がん検診は併用不可

実施期間：2025 年 4 月・5 月

詳細はホームページをご確認ください



2025年度人間ドック割引（春割）のご案内  
<https://kenshin.nakagami.or.jp/news/621/>

## 中頭病院・ちばなクリニック

2025 年 3 月 3 日より予約専用ダイヤル（AI 電話）の運用を開始いたしました。予約票や診察券をご準備のうえおかけください。

※ 3 診療日以内に担当者より折り返しお電話またはショートメールでご連絡します。

中頭病院 電話 050-1720-4921

ご通院中の方（月～土／8:30～11:30）

紹介状有りで新規予約の方（月～金／8:30～17:30

※ 土曜日は 11:30 まで）

ちばなクリニック 電話 050-1720-9549

（月～土／8:30～11:30）

新規ご予約はナビダイヤルをご利用ください

ナビダイヤル 0570-09-1301

（月～土／8:30～17:30 ※土曜日は 12:30 まで）

## 中頭病院

中頭病院では、5 月の「看護の日・看護週間」にあわせて、ふれあい看護体験イベントを開催します。応募に関する情報は中頭病院ホームページをご覧ください。みなさまのご応募をお待ちしております。



<https://www.nakagami.or.jp/news/23822/>



ふれあい看護体験(昨年)のようす





## 社会医療法人敬愛会

### 中頭病院

〒904-2142 沖縄市字登川610番地 TEL.0570-09-1300  
(ナビダイヤル)

### 翔南病院

〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号 TEL.098-930-3020

### なかがみ西病院

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号 TEL.098-921-0024

### ちばなクリニック

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号 TEL.0570-09-1301  
(ナビダイヤル)

健康管理センター TEL.098-939-5477

病児保育よつぱルーム TEL.098-923-1710

介護福祉用具販売 ライフサポート敬愛  
TEL.098-923-1794

### なかがみ地域包括センター

〒904-2142 沖縄市字登川566番地 TEL.098-923-1233

3F～5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

2F 敬和医院

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴

1F 通所リハビリテーション ちばな

居宅介護支援事業所 なかがみ

訪問看護ステーション なかがみ

### 事業所内認可保育園 わかば保育園

〒904-2143 沖縄市知花6丁目38番26号 TEL.098-923-1760

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん (2025春号/2025.4)

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと想いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで

社会医療法人敬愛会 法人本部広報係

TEL.090-7749-0951 E-mail: koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望  
などお寄せください



編集・発行 / 社会医療法人敬愛会  
表紙イラストレーター / Sawanico