



# あくら通信



やわらぎクリニックは2015年12月の開院より間もなく**10年**を迎え、本誌も**80号**を数え、皆さまのご支援ご愛顧に**スタッフ一同 心より感謝**申し上げます。県北は**紅葉**が見頃になりましたが、岡山県も10月末にインフルエンザ**注意報**が発令され、引き続きTPOにあわせた**感染対策**(マスク・換気・手洗い)に留意しながら**実りの秋**を楽しみたいものです。岡山市は全国平均よりもインフルエンザの感染者数が**抑え**られていましたが、十分な効果を発揮するまでに**2週間**を要することもあり、予防接種をお考えの方は **そろそろベストシーズン**です。当院は**予約不要**で、12-13時の昼時間、17-18時のお仕事終わりにも お気軽にご来院ください。ワクチン効果の**ピーク**は接種から**約1ヶ月後**、**持続期間**は**約5ヶ月**です。ご高齢者の公費接種は12月末迄、岡山市のけんしんも12月末迄につき、**お忘れ無くご予約**ください。新型コロナワクチンの公費接種は2月末迄ですが、感染のピークは**冬場**と夏場で、ご高齢の方のうち**基礎疾患**をお持ちの方には依然**リスクが高い感染症**であり、ご検討の方は早めの**ご予約**をお勧めします。



## CKD をご存知ですか？



8月のACP・9月のMCIに続いて**3文字英語シリーズ第3弾** 今月は**治療の選択肢が広がった**ことで注目を集めている**CKD**について特集します。CKDは **Chronic Kidney Disease** の略で**慢性腎臓病**のことです。大人の**血液**は体重の約13分の1、体重60kgの方は4.6kgが血液で、血液は1kg/ℓにつき、約**4.6ℓ**の血液が体内を**循環**しています。**安静時の心臓**は1分間に約5ℓの血液を全身に送り出すポンプの役割を担っていることから、血液は心臓を出発して**約50秒から1分**かけて全身の血管を巡って再び心臓に戻ってきます。全身の**血管**を全て繋げると**約10万キロ**(地球2周半)と言われ、普段意識することはありませんが、**毎分毎分なかなか壮大な循環**で体は支えられています。その血管が特に**密集**して**血流が多い臓器**が**腎臓**(心臓から送り出される血液の20~25%)と**肝臓**(約22%)で、これは**生命の維持**に非常に**大切な濾過・代謝・解毒**等を担うためには**豊富な血液量が必要**とされるためですが、一方で何れも「**沈黙の臓器**」と言われるほど 疾患があっても**初期段階**では**自覚症状が出にくく**、異変に気が付いたときには**病気が進行**していることが多い**寡黙な働き者**であることに留意が必要です。腎臓の働きは、血液を**濾過**して不要なものだけを体の外に出す**尿をつくる**ことは広く知られていますが、体内の**ミネラルバランス**を適切に保ち**血圧を安定**させることや、**血を造り 骨を護る**ために必要なホルモンも作っている**体の要**です。腎臓を護ることで老廃物の蓄積を抑え、高血圧や貧血による**心疾患のリスクが下がる**一方、心臓を護ることで腎臓への十分な血流が維持できる**相関関係**から、慢性腎臓病の治療は **末期腎不全に至らない**効果と共に、**心血管疾患の発症予防**と 延いては**死亡リスクの軽減**にまで効果があることが確認されています。残念ながら、いちど低下した腎機能を完全に回復させることは**難しく**、**末期腎不全**になると**透析**や**腎移植**が必要になりますが、腎臓移植は**厳格なドナーの条件もあり件数が少なく**、透析は**身体的負担、時間的拘束**、年間**約480万円**の医療費、完全な腎機能の代替ではなく**生涯に亘るため**、**ACP**でも検討項目に挙げられる**大切で難しい治療**のひとつです。その様な中、従来の血圧や血糖を管理する**薬物療法**と、腎臓に負担がかかるタンパク質や塩分を制限する**食事療法**に加えて、新たに腎機能の低下を穏やかにするSGLT2阻害薬などの**お薬が承認**され、激しくない適度な**運動療法も推奨**されるなど、慢性腎臓病CKDは**治療できる病気**として新たな局面を迎えています。沈黙の臓器である腎臓の働きを正しく把握するには**血液と尿**の検査が必要ですが、**一般的な採血・採尿**で行うことができ、職場の定期健診でも**法定項目**として行われています。それらの結果から**GFR値**(推算糸球体濾過量)を算出し、正常値100からの**下がり具合**と、**尿に含まれるタンパク量**を**定期的に確認**することで、腎臓の老廃物を排泄する能力を6段階で評価します。GFR値は**年齢と共に下がり**ますが **個人差も大きく**、早期発見治療にて値の**低下を緩やかに**することで**健康年齢の延伸**が叶います。健康診断の結果をお持ちいただき、**お気軽にご相談**ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	予約制



○内科一般外来と併せて、火曜PM・木曜AMに**胃カメラ検査**を、木曜PMに**糖尿病外来**を、第3週を除く金曜AMに川崎医療センター専門医による**呼吸器外来**を開設しています。お電話にてご相談ください。

○初診Web予約：<https://www.yawaragi.life/>

○**インスタグラム**でも情報を発信しています