

慢性腎臓病治療の最新情報

腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、たんぱく尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を慢性腎臓病といい、日本人の成人の約7〜8人に1人にみられると推測されています。治療法が大きく進歩しているいま、最新の情報を知っておきましょう。

腎臓の状態を知って早期発見、早期治療

慢性腎臓病は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、異常に気づかず放置しがちです。しかし慢性腎臓病になると心筋梗塞や心不全、脳卒中といった重大な病気を引き起こしやすくなります。また、腎機能の低下が進行し腎不全という状態になり、さらに悪化して末期腎不全になると、透析療法や腎移植が必要になります。

こうした事態を避けるには、自分の腎臓がどのような状態にあるか、日ごろから知っておくことが大切です。健康診断などの結果を受け取ったら、尿検査項目にある「尿たんぱく」の有無や血液検査項目にある「血清クレアチニン」「eGFR」などの数値を確認しましょう。異常と指摘された場合には、必ず医療機関を受診してください。

たんぱく質摂取量の制限が緩和されることも

基本的な治療は、たんぱく質の摂取量を制限することです。たんぱく質を摂りすぎると、腎臓で濾過する老廃物が多くなって腎臓への負担が増え、病気の進行につながるからです。ただし、高齢者がたんぱく質の摂取を制限すると、筋肉量が減ってサルコペニア*を起こしやすくなります。また、慢性腎臓病とサルコペニアを合併していると心筋梗塞や脳卒中などのリスクがより高くなることが明らかになってきました。そこで高齢者など筋肉量が少ない人の場合、たんぱく質の摂取量制限を緩和することがあります。

かつては、慢性腎臓病の人は安静が第一といわれていました。理由の一つは運動後に尿たんぱくが増えやすいからです。しかし現在では、尿たんぱくの増加は一時的なものであり、ウォーキングなどの適度な運動は腎機能の低下を抑え、脳卒中などの合併症の予防になることがわかり、むしろ推奨されています。

薬物療法に関しても、2021年に新薬が登場しました。これまでの薬は腎臓病の悪化の要因となる高血圧などに対するものが中心でしたが、新薬は腎臓機能の低下そのものを抑える薬なので、治療の選択肢が増えています。

※ 筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態。転倒や寝たきりの原因となる。

食事や運動の管理を体験できる教育入院

食事や運動を管理するのは患者さん自身です。しかし、その継続は容易ではないことから、1週間程度の教育入院を行う医療機関が増えています。入院期間中は、医師や看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士などによる指導が行われます。教育入院には、慢性腎臓病の進行の長期抑制、透析導入までの期間延長などの効果があることが報告されています。

慢性腎臓病の治療法は大きく変わりつつあります。わからないことがある場合は薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法

ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 熱中症対策をしていますか？（している / していない）
- 「暑熱順化」を知っていましたか？（A.詳しく知っている B.何となく知っている C.名前だけ知っている D.知らない）
- ③の答えを選んだ理由を教えてください。
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ったハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、7月5日（当日消印有効）です。

プレゼント／
3種
セットを
100名様



こだわりの有機原料使用のドレッシング

おいしさと原料にこだわった有機胡麻柚子ドレッシング、有機玉葱ドレッシング、有機柚子ドレッシングの3本セット。豊かな風味と味わいが楽しめます。いずれも有機JAS認定で、玉葱と柚子はノンオイル。暑い時期のサラダがよりおいしくなります。

有機ドレッシング 各175ml 3本セット
2,073円（税込） センナリ ☎082-810-3000

○商品については、上記にお問い合わせください。

※ プレゼントの当選発表は発表をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（姓）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※ プレゼント商品は薬局で取り扱わない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club
https://www.healthylifeclub.net/

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「アマガエル」でした。

アイコウ、ル
クマ、カイイ
ボイコツト
チキ、マゲ
ア、ヤンゴン
セゾク、イガ

次号予告 7月号は「睡眠」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

ありがとう、わたしのカラダ。 2025

元気応援
薬局
class A

Life 6月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

早め早めの 熱中症対策

■慢性腎臓病治療の最新情報…4

おいしさと原料にこだわったドレッシングを
100名様にプレゼント…4

運動、入浴
していますか？



ウォーキング・ジョギング

（運動目安）ウォーキング 30分
ジョギング 15分
（頻度目安）週5回

エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用するなどして、歩く機会を増やして。朝夕の涼しい時間帯にジョギングをするのもおすすめ。

日常生活でできる暑熱順化

暑さに体を慣らして汗をしっかりとかける体をつくるのがポイントです。



サイクリング

（運動目安）30分
（頻度目安）週3回

ウォーキングやジョギングに比べ、関節や筋肉への負担が少ないというメリットが。坂道を上ることは階段を1段飛ばして歩くと同じ運動強度。



適度な運動

（運動目安）30分
（頻度目安）週5回～毎日

筋トレやストレッチのほか、モップや雑巾などを使って掃除をしたり、歯磨きをしながらかかとを上下させたりすることも運動になります。



入浴（湯船につかる）

（頻度目安）2日に1回

シャワーだけで済ませる入浴ではあまり汗をかきません。少しぬるめの湯に長めにつかって新陳代謝を活性化させ、発汗を促しましょう。

熱中症を甘く見ないで

熱中症とは高温多湿の環境下で起こる体調不良の総称。軽症であればめまいや立ちくらみなどで済みますが、悪化すると頭痛や吐き気、さらには意識障害や全身のけいれんなど生命に危険が及ぶことも。

本格的に暑くなる前の対策

暑熱順化で暑さに耐えられる体に

例年、梅雨の合間の晴れた日に熱中症が増えます。暑熱順化とは体が暑さに慣れることで、順化が不十分だと熱が体内にこもりやすくなり、熱中症を発症します。本格的な暑さが来る前の暑熱順化が熱中症予防のポイントです。

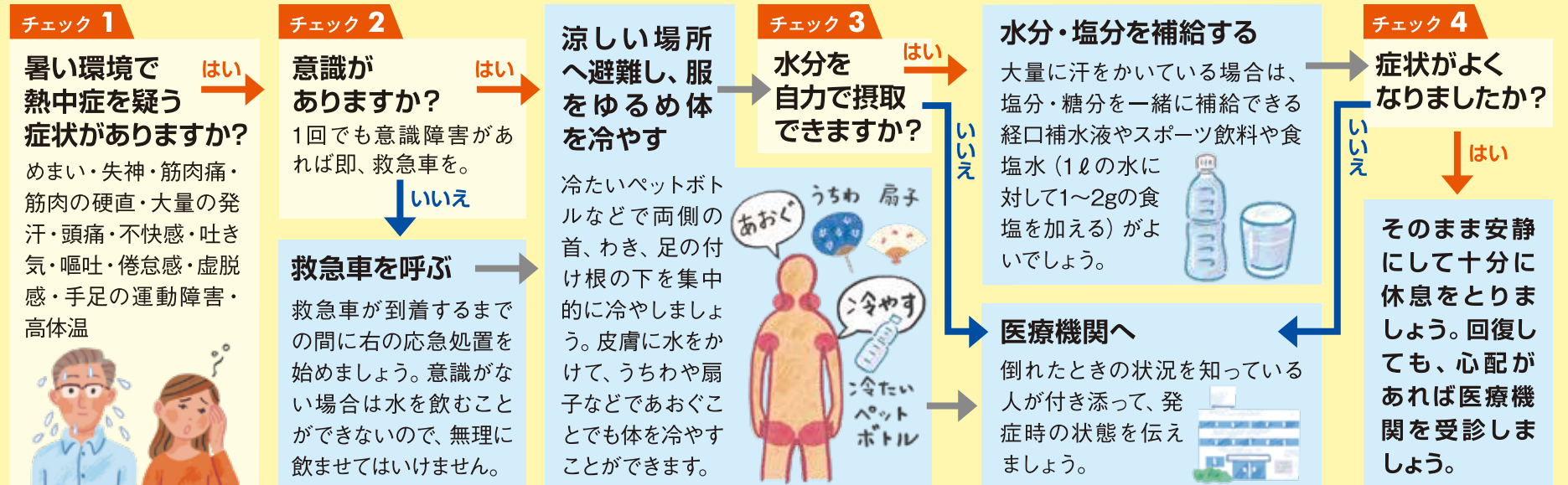


暑熱順化の対策は続けて 暑熱順化には2週間ほどかかります。順化しても、涼しい日が続いたりすると体が元に戻ってしまうので、順化の対策は休まないで。運動をあまりしない人も注意が必要です。

今のうちから知っておこう

熱中症が疑われる人を見かけたときの応急処置

状況を確かめ落ち着いて対処することが大切です。



イラストレーション：ハラアツシ

エアコンの試運転をしよう

これから大活躍するエアコン。事前に試運転し、問題がないかを確認。不具合が見つかったら修理を。

ブレーカーやコンセントを確認

エアコンのブレーカーが「入」になっていて、プラグやコンセントの周りにホコリがたまっていないことを確認してから電源を入れます。



運転モードを「冷房」にして運転開始

室内温度より3℃以上低くしてスイッチを入れます。エアコンがしっかり動くまで30分以上継続運転して、冷風が出ているかなどを確認。



リモコンや本体に不具合がないかチェック

異音がないか、冷風がおかないか、リモコンの液晶画面がきちんと見えるか、エアコン本体から水漏れしていないかなどをチェック。



水分補給を怠らない

熱中症の背景にあるのが脱水症。体内の水分量が少ない高齢者は特に注意。

熱中症予防の基本は水分補給

成人は毎日約1.2ℓの水分を飲み水で補給する必要がある。普段は水や麦茶を、大量の汗をかいたときは塩分や糖分も補給できる経口補水液やスポーツ飲料などを。



喉が渇いていなくてもこまめに

喉の渇きを覚えたときにはすでに脱水が始まっています。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。



寝る前と起床時にコップ1杯の水を

成人の場合、就寝中におよそコップ1杯分の汗をかくといわれます。寝る前と起床時にコップ1杯の水分を補給する習慣をつけましょう。



暑さ指数や熱中症予報をチェック



※1 日常生活に関する指針
※2 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑さ指数とは湿度、輻射熱、気温から算出される指標で、4段階※1の注意レベルで表示されます。外出前に環境省の「熱中症予防情報サイト※2」で確認しましょう。

停電でエアコンが使えないときは



停電に備えて飲料の備蓄や、水を入れたペットボトルを凍らせておくなどの備えを。体を冷やすには、濡れタオルを肌当ててうちわであおいだり、水道が使えるなら水浴びも有効です。

子どもを車内に残さないで

エアコンを直前までつけていたから、直射日光が当たらないから、短時間だからなどの理由は通用しません。子どもを車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。



暑い夏を快適に!! 夏を上手に乗り切る 熱中症対策!

地球温暖化の影響が、年々猛暑が続くようになっています。夏を健康に過ごすには熱中症対策が欠かせません。そこで、ぜひ実践したい熱中症対策をご紹介します。

涼しく過ごす工夫をする

熱中症を防ぐには、高温多湿の環境に身を置かないことが大切です。

室内に差し込む日光を遮る

日差しが部屋に直接入ってくると室温が上昇。すだれや、朝顔やゴーヤなどのグリーンカーテンで日差しを遮って。



風通しをよくする

向き合っている窓を開けたり、玄関に網戸をつけて玄関扉を開けたりして、部屋や家全体の風通しをよくしましょう。



室温や湿度をこまめに確認

室温や湿度は体感ではわかりにくいので、温湿度計などで室温28℃以下、湿度70%以下を目安に調整し、こまめに確認。



冷却グッズを利用

保冷剤、水で濡らして冷やすネッククーラー、叩けば冷える瞬間冷却パックなど、さまざまな冷却グッズが市販されています。



通気性のよい服装をする

襟もとの開いたゆったりした服装で衣服の中や体の表面に風を通し、体から出る熱と汗を逃がしましょう。



エアコンは冷房? それとも除湿?

「冷房」と「除湿」の消費電力はほぼ同じ。室内を涼しくしたいときは冷房、空気のジメジメが気になるときは除湿にするとよいでしょう。



暑さに負けない 体をつくる

体力が低下すると暑さに対応する力が弱まり、熱中症のリスクも高くなります。暑い夏だからこそ、意識して体力の維持向上に努めましょう。

栄養バランスの良い食事

暑くなるとあっさりした食事になりがち。これでは栄養バランスが乱れます。主食プラス肉・魚、野菜など、さまざまな食材を取り入れて。



ビタミンB1で疲労回復

疲労の蓄積は熱中症の誘因になるといわれます。疲労回復に効果的な栄養素がビタミンB1です。豚肉や大豆、ナッツなどに多く含まれます。



クエン酸で疲労物質の乳酸を分解

クエン酸はレモンやみかん、梅干しなどに含まれる酸味成分。疲労時に蓄積され、疲れの原因物質といわれる乳酸を分解する働きがあります。



筋肉は水分の貯水場

筋肉の約70%は水分。体内最大の貯水場である筋肉が加齢や運動不足などで減ると体内の水分も少なくなり、脱水が進行しやすくなります。



暑くなる前から始めよう おすすめトレーニング

習慣的にトレーニングを行えば、筋肉量を増やすことが可能です。

