



第48回 腎臓病の総合対策の確立
をめざすシンポジウム

ハートピア京都
2024/6/2 (日) 14:00-16:00

会場は満員御礼！



第48回 腎臓病の総合対策の確立をめざすシンポジウム

腎臓

リハビリの すすめ

ハートピア京都 京都府立総合社会福祉会館大会議室

入場無料、予約不要 京都市中京区竹屋町通烏丸東入清水町375 TEL:075-222-1777
京都市地下鉄「丸太町」駅⑤番出口(連絡通路直結)・市バス「烏丸太町」

6月2日(日) 14:00~16:00

開会挨拶：神田 千秋先生(京都腎臓病総合対策推進協議会 会長)

14:00~15:00 特別講演

第1部

司会：劉 和幸先生(京都同本病院腎臓内科 部長)

「慢性腎臓病と運動療法

なぜ運動が必要なのか？」

演者：平木 幸治先生(聖マリアンナ医科大学病院 リハビリテーションセンター 主幹)

15:00~16:00 話題提供

第2部

司会：鍵本 伸二先生(かぎもとクリニック 院長)

司会：八田 告先生(八田内科医院 院長)

「食事と健康をつなぐ栄養」

演者：荒木 久美子先生(桃仁会病院 栄養部 部長)

「見直そう！お口の健康

～食べる楽しみを維持するために～

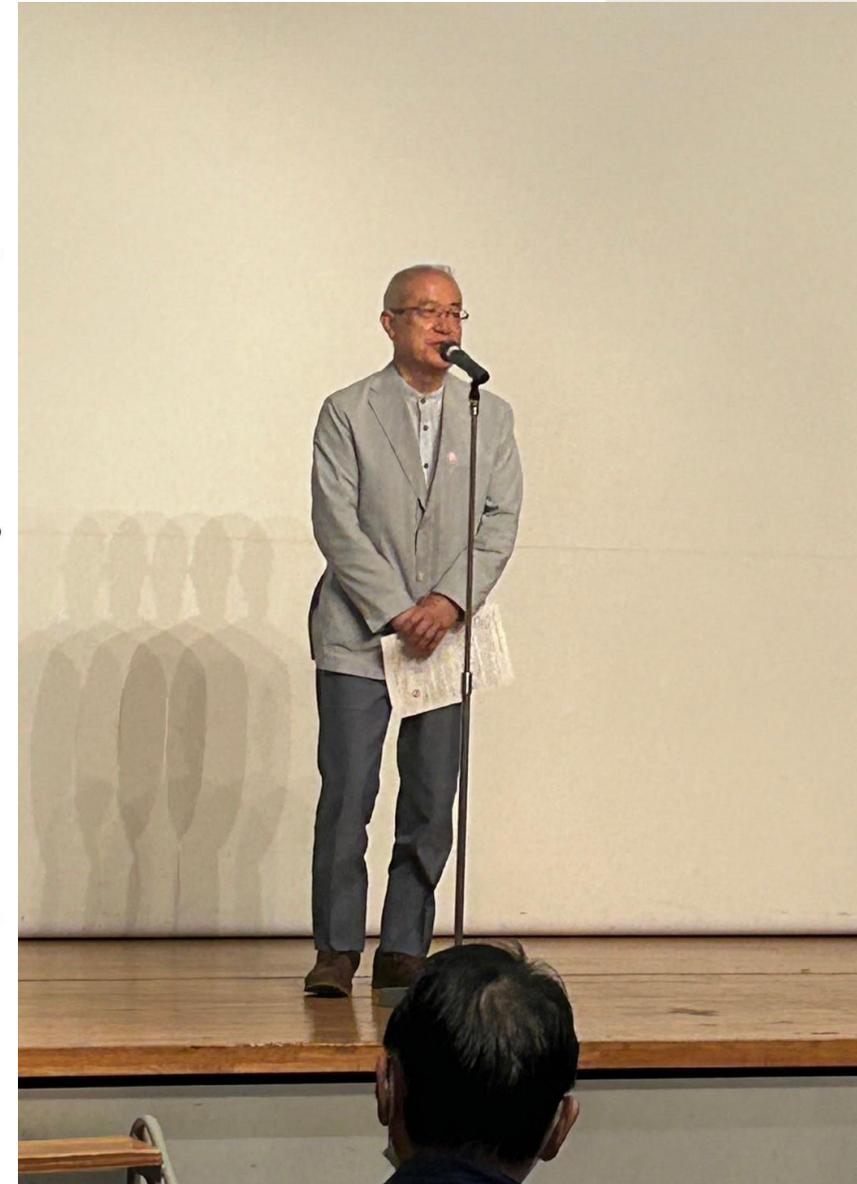
演者：藤川 由美先生(京都府立医科大学付属病院 歯科 歯科衛生士)

閉会挨拶：家原 典之先生(京都市立病院腎臓内科 部長)

主催/京都腎臓病総合対策推進協議会
後援/ (予定団体を含む)
京都府 京都市 京都府医師会 京都市教育委員会 日本腎臓病協会 京都腎臓病協会 京都透析医学会 京都糖尿病学会 京都新聞 KBS京都
(一社)全国腎臓病協議会 京都腎臓病患者協議会 京都透析食腎臓病食研究会 京滋CKD研究会 京都腎臓-高血圧脈絡学会
公益財団法人日本腎臓財団 NPO 法人腎臓サポート協会

問い合わせ 京都腎臓病総合対策推進協議会事務局 mail: k.suishinkyu.2024@aioros.ocn.ne.jp
〒604-8804 京都市中京区壬生坊城町48-6 京都社会福祉会館2階(京腎協内)

開会挨拶：神田 千秋先生
(京都腎臓病総合対策推進協議会 会長)



14:00~15:00 特別講演

第1部

司会: 劉 和幸先生(京都岡本病院腎臓内科 部長)

「慢性腎臓病と運動療法

なぜ運動が必要なのか？」

演者: 平木 幸治先生(聖マリアンナ医科大学病院
リハビリテーションセンター 主幹)





慢性腎臓病と運動療法 なぜ運動が必要なのか？

聖マリアナ医科大学病院 リハビリテーションセンター
平木幸治(理学療法士)

慢性腎臓病患者さんに運動療法が必要な理由

1. 腎機能の重症化予防
2. フレイル・サルコペニア予防
3. 心血管疾患の発症予防

日本腎臓リハビリテーション学会 HP:
保存期CKD患者に対する腎臓リハビリテーションの手引き

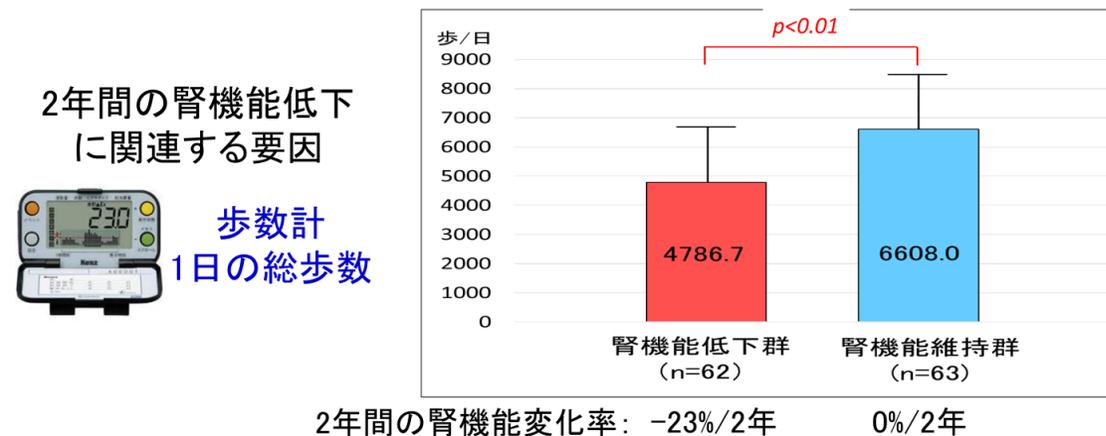
どちらを利用しますか？



運動はどこでも、かんたんに実施できます。
日常生活のなかで、なるべく体を動かすよう心がけてみましょう！

高齢保存期CKD患者の身体活動量は腎機能低下と関連

対象: ステージ3~4の高齢慢性腎臓病患者125例
(72.7歳, 推算糸球体濾過量 35.7ml/min/1.73m²)

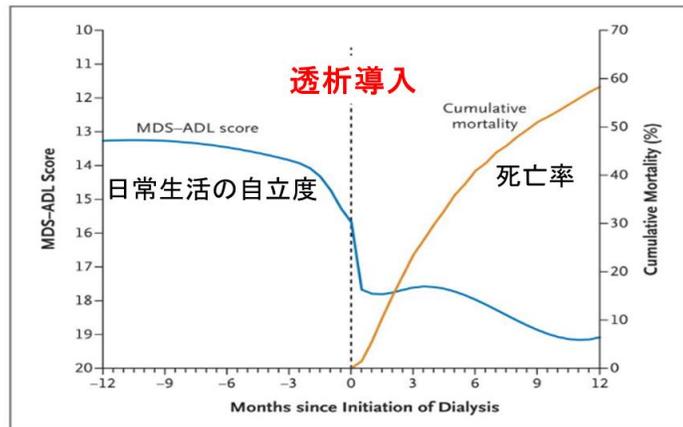


2年間の腎機能低下
に関連する要因
歩数計
1日の総歩数

身体活動量(歩数)の増加により腎機能の重症化予防が期待

高齢者の透析導入は日常生活自立度低下, 死亡率増加

対象: 特別養護老人ホーム入所者 3,702例 (73.4 ± 10.9歳)

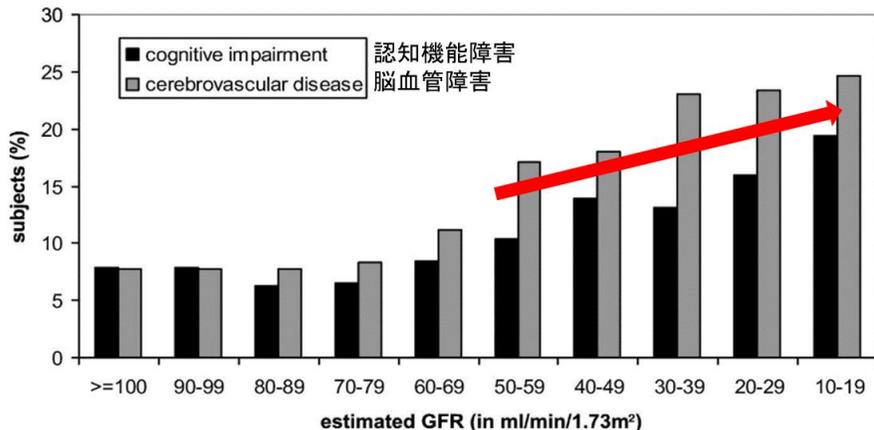


透析導入の前から元気で生活できていることが重要

Kurella Tamura M: N Engl J Med, 2009

慢性腎臓病患者の認知機能障害リスク

45歳以上の米国人23,405例 (年齢64.9 ± 9.6歳)



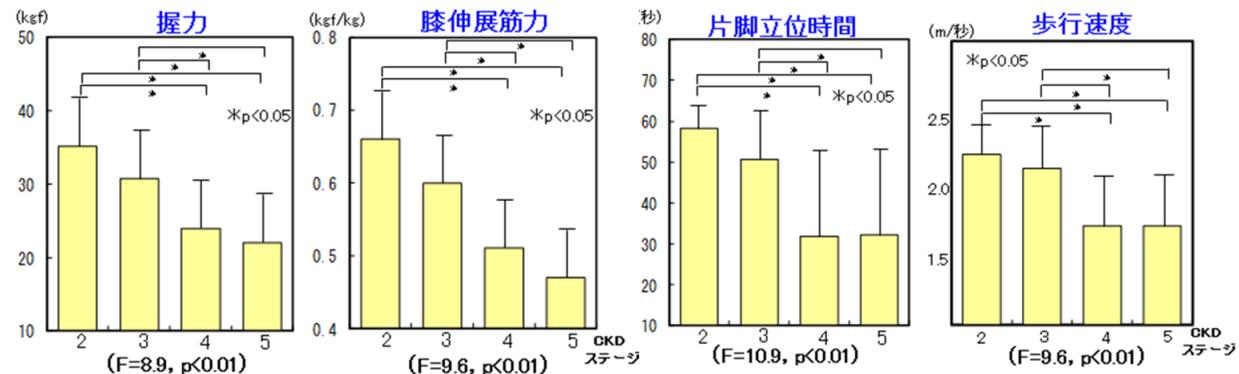
eGFRが10mL低下するごとに認知機能障害の有病率が11%増加

認知機能障害リスクは透析に至る前の慢性腎臓病の段階から始まっている

Kurella Tamura M: Am J Kidney Dis, 2008

CKDステージ別の身体機能

保存期CKD患者120例 (66.5歳)



身体機能はCKDステージの進行に伴い低下 (特にステージ4と5)

慢性腎臓病患者さんの身体機能は透析に至る前の段階ですでに低下

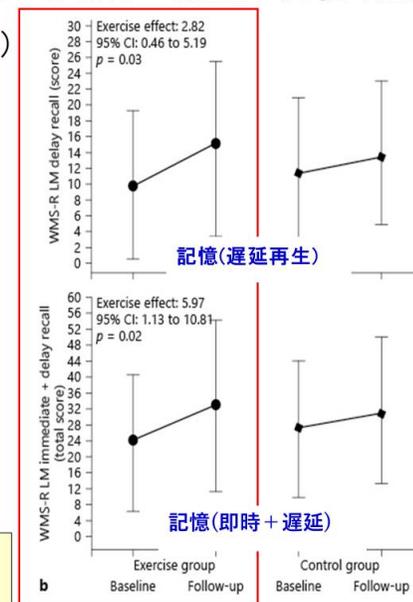
Hiraki K: Clin Exp Nephrol, 2013

慢性腎臓病患者における運動療法による認知機能改善効果

- 対象: ステージ3~4の慢性腎臓病患者 44例 (平均78歳)
- 研究期間: 6か月
- 運動群: 病院で集団運動 + 在宅での運動療法
- 認知機能: 全般的認知, 記憶, 注意, 遂行, 言語



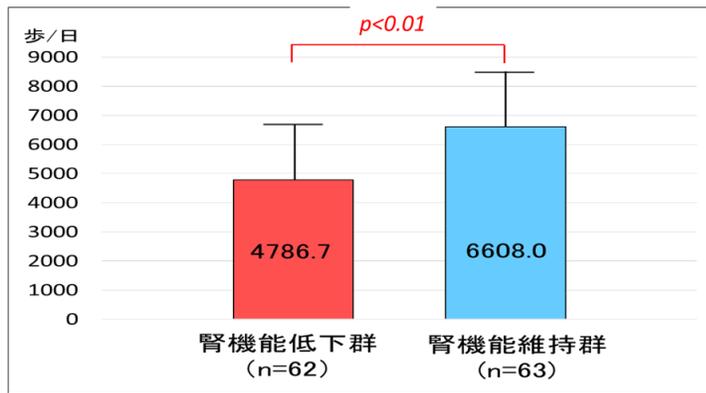
運動療法は高齢CKD患者の認知機能(記憶)改善に有効である可能性



Udoe T, Hiraki K: Am J Nephrol, 2012

身体活動量が多いと2年間の腎機能低下予防に有効

対象: ステージ3~4の高齢慢性腎臓病患者125例
(72.7歳, 推算糸球体濾過量 35.7ml/min/1.73m²)



2年間の腎機能変化率: -23%/2年 0%/2年

年齢や体力を考慮し1日6,000~9,000歩を目標とする

Hiraki K: Clin Exp Nephrol. 2021

かかと上げ運動(ふくらはぎ)



・最大の高さまでかかとを上げる


10回×2~3セット

患者様向け レジスタンス運動の動画

マリアンナ式

検索



<http://www.marianna-u.ac.jp/taisya/patient/017070.html>

スクワット(お尻~太もも)



・つま先より前に膝を出さない
・お尻を突き出す


10回×2~3セット

患者様向け レジスタンス運動の動画

立ってやる運動 各10回×2セット

ゆっくりと行いましょう。息をこらえないように注意しましょう。



① つま先立ち（背伸び）



② 足を広げる



③ 膝の屈伸（スクワット）



15:00～16:00 話題提供

第2部

司会: 鍵本 伸二先生(かぎもとクリニック 院長)

司会: 八田 告先生(八田内科医院 院長)

「食事と健康をつなぐ**栄養**」

演者: 荒木 久美子先生(桃仁会病院 栄養部 部長)

「見直そう! お**口**の健康

～食べる楽しみを維持するために～」

演者: 藤川 由美先生(京都府立医科大学付属病院

歯科 歯科衛生士)



食と健康をつなぐ役割をもつ栄養

桃仁会病院 栄養部 管理栄養士 荒木久美子



第8章 栄養

エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023

8-1

CQ CKD患者診療に管理栄養士の介入は推奨されるか？

【推奨】 CKDのステージ進行および腎代替療法への導入を抑制する可能性があるため、管理栄養士が介入することを推奨する【1C】。

食と健康をつなぐ役割をもつ栄養

新たなエビデンスをもとに変化する栄養療法



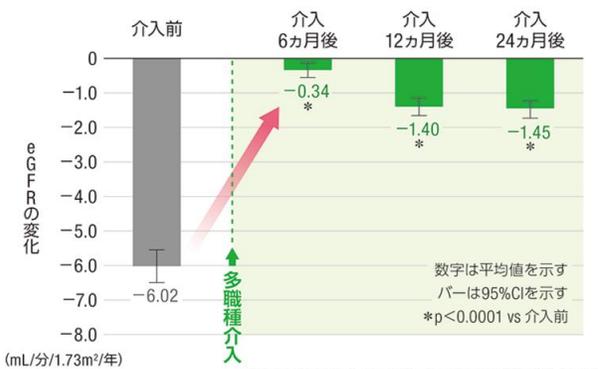
😊 管理栄養士がんばります！ 😊

CKD進行抑制には多職種介入が有効



チーム医療はCKD重症化を抑えることができる！

図 多職種介入前後のCKDの比較 全例(n=3,015)での検討



Abe M, Kaname S. et, al: Clin Exp Nephrol 27: 528-541, 2023

<https://j-ka.or.jp/about/newsletter/discussions/>

腎臓病療養指導士

(看護師・管理栄養士・薬剤師)



一般社団法人 日本腎臓学会 | Japanese Society of Nephrology (jsn.or.jp)

腎臓リハビリテーション指導士

(医師・看護師・理学療法士・作業療法士
言語聴覚士・臨床検査技師・管理栄養士
薬剤師・臨床工学技士・臨床心理士
健康運動指導士)

The Japanese Society of Renal Rehabilitation

一般社団法人 日本腎臓リハビリテーション学会 (atlas.jp)

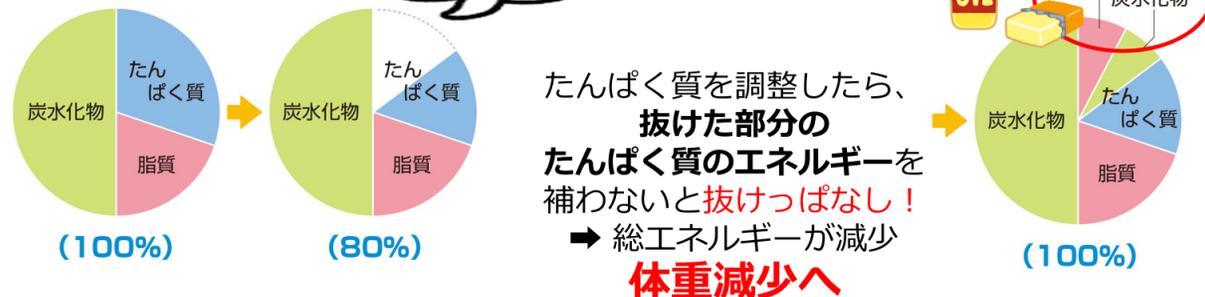
STOP!



腎臓病 = とにかくたんぱく質制限

なぜ、十分なエネルギーが必要？

たんぱく質の量を減らして調整しよう



適正な体重を維持するため、常にエネルギー（脂質・炭水化物）で補完しないと、**たんぱく質制限の独り歩き**



見直そう！お口の健康 ～食べる楽しみを維持するために～

京都府立医科大学附属病院 歯科

歯科衛生士 藤川 由美



令和6年6月2日(日) ハートピア京都 京都府立総合社会福祉会館大会議室

慢性腎臓病と歯周病の関連性について...

- * 歯周病の罹患は慢性腎臓病の発症リスクとなる
 - Fisher MA, et al ; Kidney Int 79: 347-355, 2011 (オッズ比 1.62)
 - Toth-Manikowaski, et al ; Kidney Med 3: 528-535, 2021 (発生密集度比 2.31)
- * 慢性腎臓病患者は歯周病が悪化しやすい
 - Iwasaki M, et al ; J Periodontol 90: 826-833, 2019
- * 腎臓機能低下の程度と歯周病の重症度には正の相関関係がある
 - Valenzuela-Narvaez, et al ; J Int Med Res 49: 1-7, 2021
- * 定期的な歯周病治療により腎不全状態に陥る割合は抑制される
 - Chung YH, et al ; Int Environ Res Public Health 18: 8910, 2021 (ハザード比 0.83)

歯周病



慢性腎臓病

歯周病の自己チェック

1つでも
あてはまれば
要注意！

- * 歯肉が赤く腫れてきた
- * 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- * 歯を磨くと血がでる
- * 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- * 歯が浮いたような気がする
- * 口臭を指摘された・自分で気になる
- * 歯並びが変わった気がする
- * 歯が揺れて硬いものが噛みにくい



丁寧に磨くためのちょっとした工夫

- * お口が乾燥している場合はよくうがいをしてから磨きましょう
- * 磨く順番を決めましょう(当てやすいところばかり磨かない)
- * 奥まで歯ブラシを届かせてから手前に磨いてきましょう
- * 立ったままではなく、イスに座ってゆったりと！
- * 【ながら磨き】を試みよう！TV見ながら・・・
入浴時に湯舟につかりながら・・・
- * 出血しても痛くなければ続けましょう
- * 1日1回でいいので丁寧に磨く意識を持ちましょう

寝る前が効果的！

《もう手遅れ》なんて思わずに今日から
出来ることを始めましょう！
食べる楽しみを維持するためにあきらめないで
お口の健康！
ご静聴ありがとうございました



16:08
禁 煙



開催後記

体を動かすと、足の方に血流が取られて、腎臓に回る血液が減るから、腎臓病の方は、安静にしておきなさい！というのがこれまでの常識でした。しかし、様々な研究の成果により、適切な方法なら腎臓病の方も運動したほうが、透析になりにくい、透析になったとしても運動したほうが元気で長生きできるということが分かってきました。

腎臓リハビリテーションは、運動だけでなく、栄養や口腔内ケア、また心のケアも全て包括して、腎臓リハビリテーションというそうです。栄養面では、STOP！とにかいたんぱく制限！、また口腔内ケアの細かなお話しもあり大変勉強になりました。

コロナ前から比べても、近年で最も多くご参加頂き、この領域の関心の高さに少々驚きました。また来年も有意義なシンポジウムを開催できるように準備して参りたいと思います。ご参加頂きました皆様、またご協力頂きました講師の皆様には深く感謝申し上げます。

文責：推進協副会長 八田 告