

飯島町の腎臓病予防活動について

土村みどり、保健医療係（飯島町役場）

キーワード：慢性腎臓病予防、人工透析、医療費

要旨：慢性腎臓病や人工透析人口は全国的に増加傾向にあり、当町でも人工透析者数を減らし、医療費を抑制する目的で、20年前から住民へ予防活動を行ってきた。その結果、早めに自分の体の状態を知り、食生活を中心に生活習慣を見直し、必要な定期受診を欠かさないことで、透析導入に至らない例を経験した。今後も個人および集団に対する予防活動の継続が必要である。

A. 目的

慢性腎臓病や人工透析人口は全国的に増加しており、飯島町でも平成6年頃から透析患者の増加が見られたため、慢性腎臓病患者の日常生活をフォローするための教室および慢性腎臓病を予防するための教室を開催し、住民への啓発活動を行った。これまでの結果をまとめ、今後の活動の参考にす。

B. 方法

① 腎臓病教室（H7～26）

対象：慢性腎臓病患者、人工透析患者、腎移植者

参加者数：22名（延べ986名）

実施状況：年7～8回開催。保健師による問診と血圧測定、管理栄養士による食生活・生活習慣の改善とその継続の促し。

② 慢性腎臓病予防教室（H15～26）

対象：H15～過去の腎臓病情報より

H18～クレアチニン値1.1 mg/dl以上

H19～クレアチニン値1.0 mg/dl以上

H22～64歳以下

e-GFR60未満、又は尿蛋白+以上

参加者数：98名

実施状況：年1回開催。保健師による問診と血圧測定、管理栄養士による講話。

「健診結果の読み取り、腎臓の働き、食・生活習慣の見直し、バランス食のすすめ」

実施後：電話や面接によるフォロー、必要に応じて医療機関受診勧奨。

C. 結果

① 腎臓病教室から得られたこと

人工透析患者から透析に至った原因疾患や生活習慣を聞き取ったところ、糖尿病・高血圧・高尿酸血症・難病等の現病歴や既往歴、腎臓病の既往歴や家族歴、食習慣等との関連が示唆されたため、腎臓病になる前の対象への予防啓発が重要と考え、腎臓病予防教室へ

と繋がった。

② 腎臓病予防教室から得られたこと

腎機能低下の疑われる住民を対象とし、食・生活習慣の是正を基本目的として開催した。（図1）に教室参加者のクレアチニン値の変化を示す。多くの参加者でクレアチニン値の改善が見られた。

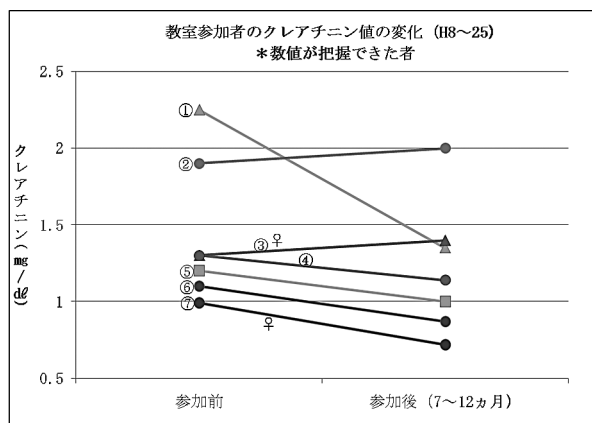


図1 教室参加者のクレアチニン値の変化

参加の目的は、全員が食・生活習慣の是正を基本としている。

その上で（図1）の▲①・③♀は更に血圧管理を重点とした者●②・④・⑥・⑦♀は更に体重管理を重点とした者■⑤は更に血糖管理を重点とした者について、Cr値が若干の上昇に留まった、ないしは下降に転じた結果となった。（内②死亡）▲①は60歳血圧160/104、その後78歳Cr値2前後、BMI23.1で参加し、減塩・バランス食（蛋白質65g/日）を実行、次に蛋白質を1g/標準体重1kg（55g/日）を目指し、やがて（45g/日）にした結果、Cr値が3ヵ月後辺りから下がり、1.4前後を推移し、貧血も改善（Hb12.6→16.0g/dl）された。次第にCr値は上がったが2前後で保ち現在も定期受診し、経過は色々あるものの透析を選ばない決意が来ている。▲③♀はCr値1.3（47歳）で参加、受診勧奨も含め、血圧・貧血管理も

出来、病気の進行がゆっくりであり現在（20年）に至る。●②はBMI 25で一時Cr値2.4になったがその後バランス食、減塩食の実行の結果、体重が減少したことにより若干の上昇で留まった。●④⑥はBMIが25以上●⑦♀はBMI 23以上だったため、②同様の内容で早めにCr値が下がった。■⑤はBMI 26.1・空腹時血糖 192 mg/dlで声をかけたが放置、5年後受診、糖尿病と診断され本人・家族が参加に踏み切り、一年間バランス食、減塩、間食を見直し、BMI 22.1・空腹時血糖 98 mg/dl、Cr値改善例である。

③ 人工透析者数と新規透析導入者数の推移

飯島町における人工透析者数と新規導入者数の推移を（図2）に示す。人工透析者数は平成12年まで増え続けたが、その後は横ばいとなり、平成21年からは徐々に減少傾向となっている。

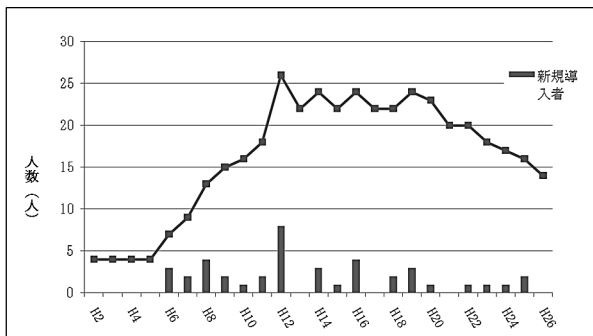


図2 人工透析者数と新規透析導入者数の推移（H2～26）

新規透析導入者数を5年ごとに比較してみたところ（図3）のようになり、腎臓病予防教室の開始以降、新規透析導入者は減少している。予防教室参加者のうち実際に透析が導入されたのは1名のみであった。

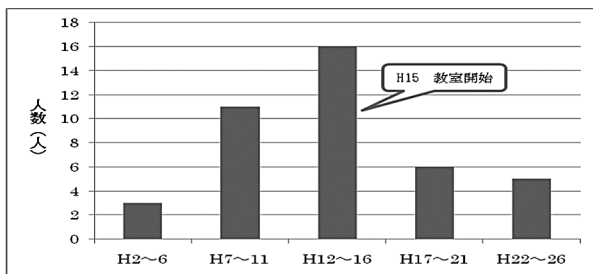


図3 5年間ごと新規透析導入者数（H2～26）

D. 考察

慢性腎臓病の予防活動として、教室参加の効果は以下と考えられる。

- ① 教室に参加し、具体的な栄養指導や保健指導を受

けることで、それぞれの参加者の実情に即した指導が可能となった。

- ② 特に男性では、教室に参加することで家族などへの働きかけが可能となり、腎機能悪化防止に効果が認められた。

- ③ 医療機関受診者の場合、定期受診の確認をすることで本人への励ましとなった。

E. まとめ

20年間の活動から見えてくるものは、①健康な時から健診を受け、その結果を自ら読み取る。②日頃の生活習慣は、減塩に心がけ、バランス良く食べ、体重管理をする。③女性は妊娠・出産時の状態がその後の状態と深く関係をしている。④親族に腎臓病がある場合は自分もその傾向がある。これらを実際の生活に生かす住民が増える事が大切だと分かった。

長い間の住民へのフォローがやがては町の人工透析者数を増やさない予想ができた。

今後はあらゆる場面でCKD診療ガイドや食事療法基準に沿い、又今回のまとめで分かった事を生かしながらか予防活動を続けたい。

F. 利益相反

利益相反なし。