



3月12日は 世界腎臓デーです

栄養管理部 管理栄養士 川内 千春

毎年3月の第2木曜日(2026年は3月12日)は「世界腎臓デー(World Kidney Day)」です。この日は、腎臓の健康の大切さを再認識し、腎臓病の予防や早期発見の重要性について啓発することを目的とし、世界各地でイベントが開催されています。



CKD（慢性腎臓病）は20歳以上の5人に1人が罹患する、「新たな国民病」

慢性腎臓病（CKD）は、腎障害を示す所見や腎機能低下が慢性的に続く状態で、現在、日本では約2000万人（成人の約5人に1人）の患者さんがいると推定され、新たな国民病とまで言われています。

早期発見・早期治療が重要です

CKD（慢性腎臓病）は、初期の段階では症状がほとんどないまま徐々に進行していきます。加えて、腎機能は年齢とともに少しずつ低下していきますが、一般的な健康診断で見つけることができます。病気がある程度進行してしまうと腎臓の機能は元に戻りませんが、早期発見・早期治療によって、機能を回復させることができます。

血液検査でGFR60未満まで低下している人は、一度、診療所や病院を受診しましょう。

世界腎臓デーが提唱する「腎臓を守るための8つの法則」

- ①常に身体を動かし、活動的であること
- ②健康的な食事をすること
- ③血圧を測定し適正にコントロールすること
- ④血糖を測定し適正にコントロールすること
- ⑤適正な水分摂取をすること
- ⑥禁煙
- ⑦炎症鎮痛薬の過剰な内服をしないこと
- ⑧糖尿病、高血圧、肥満、家族歴のうち、1つでも当てはまれば腎機能チェックを

CKD（慢性腎臓病）の食事療法は？

CKD（慢性腎臓病）の食事療法では主に、タンパク質、食塩、エネルギー、カリウムの摂取量の調整を行います。ただし、合併している病気の状態や性別、年齢、生活状況といった要素によって内容が大きく変わるので、必ず主治医や管理栄養士の指導のもとに行いましょう。

まずは減塩にトライ！

おいしく減塩するコツ

● 作る時のコツ

酸味の利用 酢や柑橘などの酸味が味のメリハリをつけましょう	香辛料や香味野菜を利用 香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう	汁物はだしをきかせて具を増やす だしの旨味を上手に利用すると高湯効果大。汁物は野菜を入れて、具内山しましょう	献立にメリハリを 全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにする。食事の満足度が高まります
● 食べる時のコツ	● 食べる時のコツ	● 食べる時のコツ	● 食べる時のコツ
食塩を多く含む食品を避ける 食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。	減塩食品を利用 減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう	食べる時に味付けする 下味はつけずに調理し、食べる時に塩をふりかけたり、醤油をつけて食べましょう	汁物の汁を残す 塩分を含む汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう

栄養指導 Team

世界腎臓デーをきっかけに、腎臓を見直してみませんか？

当院でも、「腎臓の大切さを日頃から理解して欲しい」と願いを込め、3/5～3/18（土日除く）に管理栄養士によるスライド展示を行います。

CKDに関する資料や減塩商品サンプルなどご用意しておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

当院の腎臓内科、CKD 外来のお知らせ

【腎臓内科】

腎臓専門医が平日の午前中、毎日診療ができる体制となりました。

腎臓内科受診を奨められた方、タンパク尿や血尿が出ている方、クレアチニン値が高い方、腎機能に不安がある方はお気軽にご相談ください。



腎臓内科 ホームページ ▲

【CKD 専門外来】

月・火・水・金 午後 [予約制]

当院腎臓内科を受診された方を対象に、必要に応じてCKD 外来受診となります。まずは腎臓内科をご受診ください。



慢性腎臓病(CKD)外来 ホームページ ▲

■外来診療日程表

※原則予約制です
※青文字は専門外来

診療科	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	つちやまさお 土屋正夫 (予約不要)	しげいふみひろ 重井文博 第2,4週	こんどうじゅんいち 近藤淳一 兼 消化器内科	つちやまさお 土屋正夫 (予約不要)	こんどうじゅんいち 近藤淳一
		やまし 山西あさみ	やまし 山西あさみ 第1,3,5週	くましるひろみ 熊代博文	よしだひでのり 吉田英紀	かななかみわ 川中美和 肝臓病・脂肪肝外来 奇数月 第2のみ 高木章乃夫
			とみおかちほ 富岡千穂 第2,4週		すどうりさ 須藤梨沙 糖尿病外来	
			むねともあつ 宗友厚 糖尿病・内分沁			
		医師交替 初診外来	医師交替 初診外来	医師交替 初診外来	医師交替 初診外来	医師交替 初診外来
	ふじたわたる 藤田渉 健診	ふじたわたる 藤田渉 健診	ふじたわたる 藤田渉 一般・健診	ふじたわたる 藤田渉 健診	ふじたわたる 藤田渉 健診	
	午後	医師交替 CKD 外来	たなかけい 田中圭 CKD 外来	たなかけい 田中圭 CKD 外来 第1,3,5週	たなかけい 田中圭 CKD 外来 第2,4週	ありもとかつひこ 有元克彦 CKD 外来
		さわきりょう 澤木了 CKD 外来 兼	わたなべさき 渡邊紗希 16:30～宿直医	いくたはるか 生田悠 CKD 外来 兼 第2,4週	医師交替	くわなひとし 桑名仁
			くましるひろみ 熊代博文 心臓リハビリ テーション外来 新患のみ	ふじわらたくぞう 藤原拓造 腎移植後外来 第1週	すどうりさ 須藤梨沙 糖尿病外来	かななかみわ 川中美和 肝臓病・脂肪肝外来 奇数月 第2のみ 休診
		医師交替 PD 外来		くましるひろみ 熊代博文 心臓リハビリ テーション外来		
腎臓内科	午前	くわなひとし 桑名仁	わたなべさき 渡邊紗希	ありもとかつひこ 有元克彦	さわきりょう 澤木了 第1,3,5週	たなかけい 田中圭
				いくたはるか 生田悠 第2,4週		
脳神経 内科	午後	つじたくじ 辻拓司 パーキンソン・ ものわずれ外来	つじたくじ 辻拓司 抗Aβ抗体薬外来	つじたくじ 辻拓司 パーキンソン・ ものわずれ外来	つじたくじ 辻拓司 抗Aβ抗体薬外来 第2,4週	
整形外科	午前	はせがわやすたか 長谷川泰隆			はせがわやすたか 長谷川泰隆	かじもとりょうすけ 梶本遼介
	午後		なかにしかずお 中西一夫 脊椎外来	はせがわやすたか 長谷川泰隆		
			くにさだとしゆき 國定俊之			
リハビリ テーション科	午前		すぎやまたけふみ 杉山岳史		ひらおかたかし 平岡崇	あらきさとし 荒木慧
	午後					あらきさとし 荒木慧
泌尿器科	午前	わかばやしともお 若林智生	わかばやしともお 若林智生	わかばやしともお 若林智生		
皮膚科	午前	おおたともこ 太田知子	おおたともこ 太田知子			



管理栄養士の健康レシピ

大根の酢の物

冬の定番の食材大根。おでんなどの温かい献立だけでなく、さっぱりと食べれて患者さんからも好評です。

柚子をいれて風味をよくしてもおいしく召し上がれます。



- ①大根、胡瓜を千切りにする。
- ②①に分量外の塩を振って少し置き、水気を絞る。
- ③小エビを湯がいて冷ます。
- ④調味料を合わせて混ぜる。
- ⑤②と③を合わせ、④を混ぜたら出来上がり。

分量 1人分

小エビ	15g
大根	8ml
胡瓜	1.5g
油	3ml
酢	4ml
塩	0.2g
砂糖	1.0g
コショウ	少々

ラジオ体操(第2)の効果

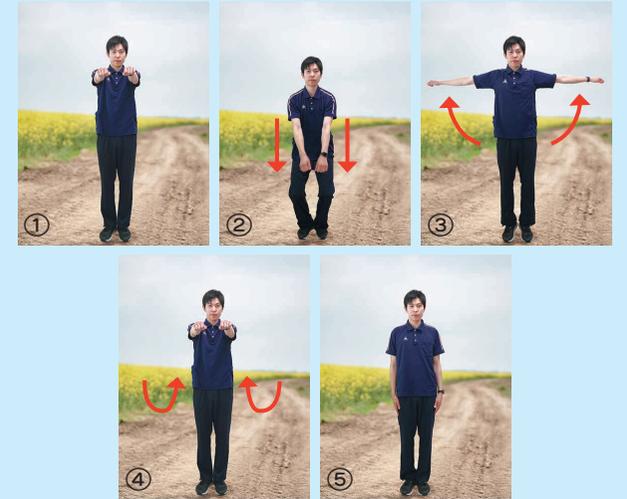
第12回

場所・年齢を問わず行え、皆さん誰もが経験のあるラジオ体操をご紹介します。1つ1つの運動を分析し効果的な動きをお伝えします。



12 腕と足を曲げ伸ばす運動

腕を前から下ろして横に上げてくる。腕に合わせて膝の曲げ伸ばし、かかとの上げ下げを行う。おわりは腕を身体の横でまっすぐ立つ。力まず、整理運動として行いましょう。



目的と効果：呼吸を整える、脚の筋力向上、血行促進



しげい病院
〒710-0051 倉敷市幸町 2-30
TEL : 086 (422) 3655 FAX : 086 (421) 1991



しげい病院
ホームページ