

# ふれあい

2012.5.25  
No.184

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 ホームページアドレス <http://www.zenjinkai.or.jp/>

特集① 多のう胞化萎縮腎

特集② これから始めたいこと

●よくわかる透析の基礎知識  
糖尿病と腎不全①  
—糖尿病の合併症と治療—

# 特集① 多のう胞化萎縮腎

横浜第一病院 診療部 大田 頼子

## ❖ のう胞性腎疾患について

のう胞性腎疾患とは腎臓にのう胞ができた状態をいいます。この中でも先天性(生まれつきのもの)、後天性(生後のもの)に分類されます。先天性のものには多発性のう胞腎、単純性のう胞腎などがありますが、今回は後天性に分類される多のう胞化萎縮腎についてご紹介いたします。

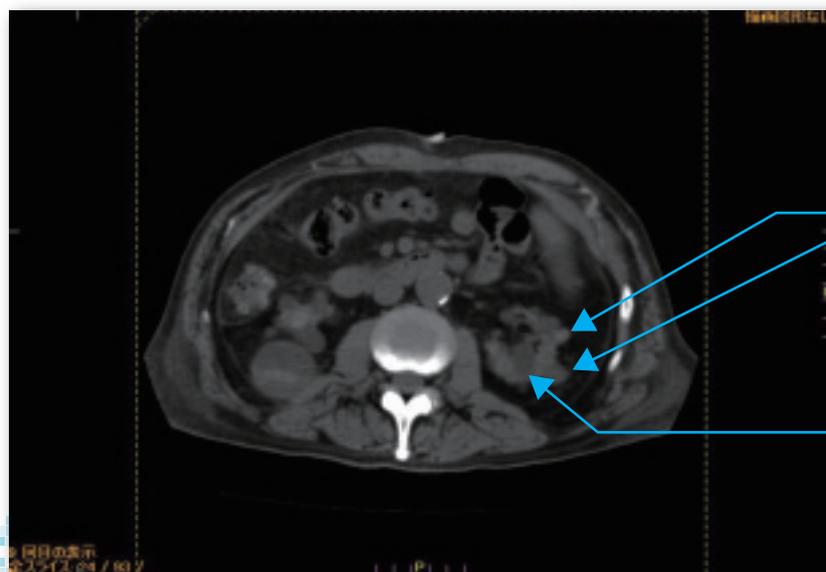
## ❖ 多のう胞化萎縮腎とは?

末期腎不全患者さんの萎縮した両側の腎臓に直径数mm～数cmののう胞が多発した

状態のことを「多のう胞化萎縮腎」といいます。透析歴が長くなるほどその頻度は増加し、透析歴3年以上で約80%前後、10年以上では90%以上に発症します。

## ❖ どんな症状がでるのでしょうか?

通常は無症状です。まれにのう胞内への出血を起こし血尿が出たり、のう胞の壁を破って後腹膜腔へ出血が広がるとショックに陥ることもあります。いずれも背部痛や側腹部痛を伴います。のう胞内出血であれば安静、貧血が進行すれば輸血などの保存的治療で経過観察をすることが多いのですが、後腹膜腔



多発する  
のう胞

萎縮した  
左腎

多のう胞化萎縮腎

へ出血が広がった場合には腎摘除術や腎動脈塞栓術を行うこともあります。その他、のう胞内感染を起こすと発熱、腰背部痛を認め抗菌剤治療を必要とします。

### ❖ 多のう胞化萎縮腎の何が問題となるのでしょうか？

上記ののう胞内出血、のう胞感染もそうですが、のう胞に発生する腎癌の合併が問題となります。特に男性、透析歴10年以上で腹部に腫瘤を触れたり血尿を認める場合には腎癌の合併の可能性が高く注意が必要です。

### ❖ どんな検査で分かるのでしょうか？

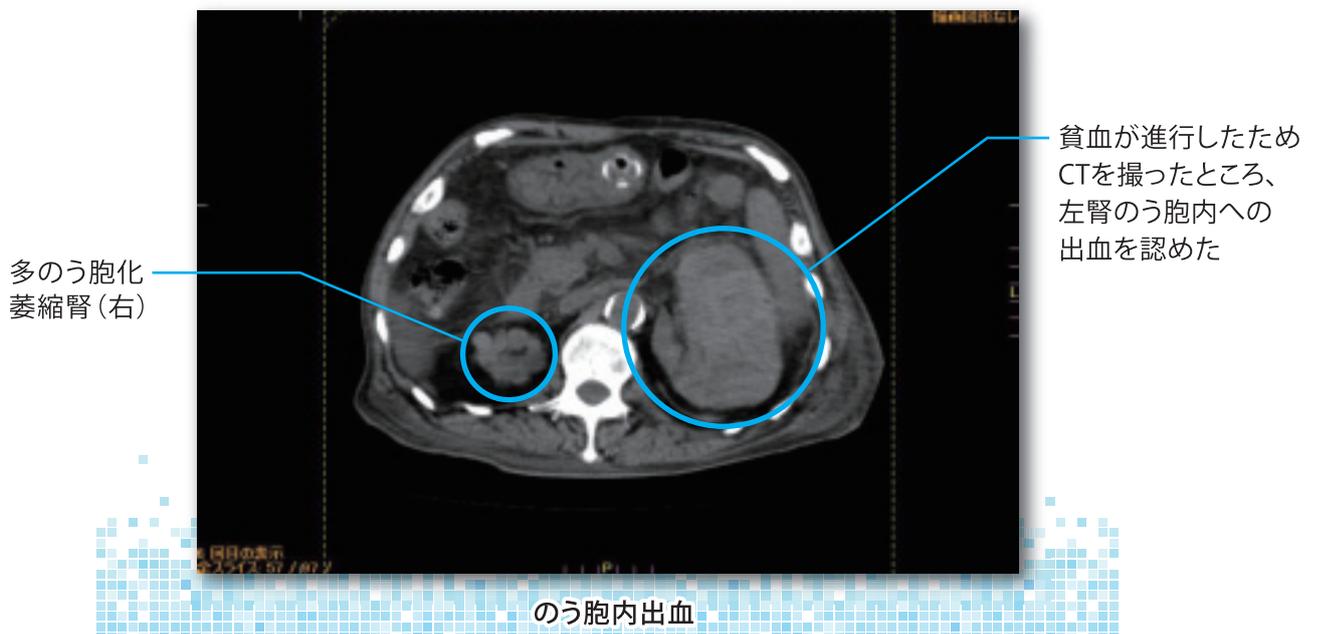
年1回程度の定期的な腹部エコーや腹部CT検査を行います。また、定期の血液検査でエリスロポエチン製剤を使用していないのに多血症(ヘモグロビン高値)を認めるときには腎癌の合併が疑われます。

### ❖ 腎癌が見つかった時の治療方法は？

全身状態の把握、転移の有無の評価を行い、手術が可能と判断されたら腎癌発生側の腎の摘除術を行います。最近では内視鏡下で腎摘除を行うことも多く入院期間が短縮され、術後の社会復帰も早くなっています。比較的ゆっくり進行する癌であるため、高齢者の腎癌の場合には経過観察も選択肢となり得ます。

### ❖ 腎摘除後の予後

早期に発見され、全身状態も良好に保たれていることが多いため予後は良好です。しかし、多のう胞化萎縮腎に合併する腎癌は多発しやすく、反対側の腎にも癌が合併することもあります。術後も定期的に腹部エコーや腹部CTなど画像検査を行っていくことが大切です。





## 特集2 これから始めたいこと

新緑の美しい季節は心も軽く、新しいことにチャレンジしたくなります。今回は皆さんの夢やチャレンジをお聞きしました。



## 人生は前向き思考で…。

私は、透析を始めて2カ月になります。これが一生続くのかと思うと気持ちは落ち込みました。しかし、同時に、これと明るく付き合っていくにはどうしたらよいかと前向き思考に変えることにしました。

時代と共に進む医療技術の中で90歳の今までで元気に過ごしてこられたことに感謝しつつ、残る人生を明るく健康に送るためにはどうしたらよいかを、いま考えているところです。

透析治療にしんぼう強くとりくみ、そのスケジュールに合わせて、生活リズムを変えること。『やまいは気から』と言いますが、病気は精神

### 狛江腎クリニック 菅谷 八重子さん

的要素が大きくかかかわると思います。私はいま、残る人生を明るく生きるために、前向き思考に変えることを心掛けています。



## 夢の実現のために(始めたいこと)

私には、これから始めたい事が2つあります。1つは英会話です。以前レンタカーでヨーロッパを小旅行した時、風景の美しさに魅入られ、再度旅行したいと考えておりました。しかし透析が必要となった今、オーダーメイドの旅行の場合、現地の病院である程度の英会話力が必要です。そのため少しずつ気長に勉強を始めようと思います。

2つ目は日帰り登山です。透析を始める前、蛋白制限食が続いたため、筋力が落ちてしまいました。腎不全患者ですから激しい筋トレは無理ですが、その点登山なら足腰の鍛錬に加えて気分転換にもなり一石二鳥です。とりあえずは

### 丸子クリニック 匿名希望さん

高尾山から登ってみようと思います。

以上2つの事を無理しない程度に続け、いつかはオーストリアアルプスのトレッキングでも出来ればと夢を見ている次第です。





## これから始めたいこと

鶴川駅前クリニック **阿部 和正** さん

私のこれから始めたいこと、それは「料理」(クッキング)です。去年の12月から透析療法を受け始め、早や5カ月になろうとしています。透析療法の前は、食事療法などで低タンパク質の食事が中心となり、正直、空腹感もなく食事に対する興味を失っていました。しかし透析を始めてからは、身体の調子も良くなり空腹感が出て、日々食欲が増していろいろな食べ物が食べられるようになりました。

そのような時に、透析療法中に見ていたテレビの「クッキング番組」の中で、身近な食材を使用し、少し手を加えるだけでおいしそうな料理に仕上がっていくことに、目を惹き付けられました。

「自分でも作ってみよう」という気持ちが湧き、選暦からの手習いですが、料理の本、また妻からのアドバイスを受けながら、日々向上を目指して頑張りたいと思います。



## これから始めたいこと

高尾駅前クリニック **匿名希望** さん

“これから始めたいこと”と、お話を伺って、さあ、何があるかな?と考えてみました。

写真を撮るのも好き、旅行に出るのも大好き、本ももっと読みたい…、書道の草書も練習してみたい… と次々に頭の中を横切って行きました。そんなに、あれもこれもと思っても、きっと思うだけに終わってしまいそうです。

植物に興味があって、めずらしい物、不思議を見つけると虫メガネ、図鑑をひっぱり出して、調べる習慣がついてしまっています。

今は、自然の変化を見つけると、カメラを持ち出し、なるべく接写でその姿を撮っておくよう心掛けています。そしてその写真をバインダーに挟み、自分の宝物としています。

まんさく、クロッカス、福寿草など、お陽さ

まが出ると皆が可愛い顔を持ち上げて、呼ばれているような気持ちになります。

この自然いっぱいの写真を大きなパネルに飾って、我が家の自然一年を作り始めようと思っています。どんな物が出来るか楽しみです。



## 「貧乏神」から逃れる

秋葉原いずみクリニック 福鎌 博忠 さん

透析開始から1年経つ。昨年、正月明けに検査入院、シャント手術、透析開始と3カ月で生活は劇的に変わった。人は急な変化に应变にくく、生活パターンに慣れるには時間が掛かる。ご多分に漏れず、私の場合も。そこへ、馬鹿を重ねてきただけの空しい気分が襲い「貧乏神」呼び込み活力を奪う。何もかもが辛く思えるものだ。

ところが、自分で時間配分ができる機会をもらったと思えば、これは行ける。ずっと気になっていたテーマを調べる時間を作れるとも言え

る。そうだ、体力維持にも時間を使おう。ゆっくり、春の川風の自転車でも乗り回してみよう。貧乏神を追い払うのだ。いや、爽やかな場面に貧乏神は寄りつかないのだ。余裕、余裕。



## これから始めたいこと

中山駅前クリニック 匿名希望 さん

私は脳梗塞を2回患っており、左半身に軽い麻痺があります。そのため、今までできていたことが出来なくなりました。仕事も辞めましたし、趣味のアウトドアやキャンプやモトクロスの放浪の旅などをしていましたが、それもできなくなりました。

今回、これから始めたいことというテーマを受けて改めて考えてみましたが、趣味的なことは無理なのですが、できることとして勉強があ

りました。最近、「英語が話せたら」と思うことがあります。そこでこれから始めたいことは『語学勉強』です。



## 私の生き甲斐

武蔵境駅前クリニック 林 ゆり子 さん

私が透析をはじめて14年が過ぎます。元々血管が細く、2カ月ごとにPTAをしながらの透析で、いつも何故? どうして? という気持ちで今日に至ります。そしてスタッフのみなさんにも大変お世話をかけています。

そんな中、若い頃から気になっていたものとの出会いがありました。点字・点訳です。けれど、始めてみたら思ったより難しく何度か挫折しそうになりながらも資格を取りました。今は

サークルに通って目の見えない子供達のための絵本を作るお手伝いをしています。

透析をしながらでも何か人の役に立てる事をうれしく思います。今度は手話に挑戦しています。これからもいろいろな出逢いを楽しみに、生きている事に感謝です。



# よくわかる透析の基礎知識

## 糖尿病と腎不全① 糖尿病の合併症と治療

吉祥寺あさひ病院  
院長 多川 育

わが国の透析患者さんの総数は2010年末に297,126人に達し、腎不全の原病(原因)のトップには慢性腎炎36.2%と糖尿病35.8%が並んでいます(日本透析医学会)。2010年の1年間に透析導入となった患者さん37,532人に限定すると、原病のトップは糖尿病(43.5%)であり、第2位慢性腎炎(21.2%)のちょうど2倍にもなり、糖尿病による腎不全が最近急増していることが分かります。

日本透析医学会でも「透析患者の糖尿病治療ガイドライン2012(案)」を作成中ですが、この素案も参考としながら、透析患者さんの糖尿病治療のエッセンスをお話ししましょう。

### 1. 糖尿病の合併症

糖尿病は全身の臓器に合併症を起こします。糖尿病性腎症による腎不全も合併症の一つですが、透析療法を開始後も、腎臓以外の臓器に糖尿病合併症が起こらないように、または進行しないように、糖尿病の管理に注意することが必要です。

#### 1) 動脈硬化

腎不全(透析)と糖尿病は、両者とも動脈硬化による心血管病の二大リスクとして知られています。したがって、糖尿病による透析患者さんは、動脈硬化による心血管病を発症しやすい環境にあります。

動脈硬化による心血管病として、心筋梗塞・狭心症、脳梗塞、末梢動脈疾患などが知られています。最近、これらの病気の治療は急速に進歩しました。しかし、軽症だからといって見過ごさずに検査治療することが大切です。

手足の動脈が動脈硬化によって細くなり詰まってくる状態を末梢動脈疾患(PAD)と呼びます。軽い場合には手足の冷感や痛みが日常生活を障害する程度ですが、重症になると足の潰瘍や壊死にまで至ります。糖尿病患者さんは、足の血管病変があっても、神経障害があっても痛みを感じにくいいため、知らぬ間に潰瘍や壊死が発症していることがありますから、足先を頻繁に

観察して異常がないかチェックする習慣をつけましょう(フットケア)。

#### 2) 糖尿病性神経障害

末梢神経が障害されるため、手足のしびれや痛みを感じたり、感覚が鈍くなり足の血管病変に気づくのが遅れがちです。また、胃腸の動きが障害されて、はきけ、食欲不振、便秘などの症状が現れることがあります。

#### 3) 糖尿病性網膜症

糖尿病性網膜症は、糖尿病による透析患者さんには多かれ少なかれ認められます。進行すると、硝子体出血をきたして視力が低下するおそれがあります。眼の異常を感じたら、透析担当医の紹介を受けて早めに眼科に受診してください。レーザー治療などによって進行を抑えることができます。また、糖尿病の患者さんは白内障を起こしやすいことが知られていますが、白内障は安全に手術できます。

### 2. 糖尿病の治療

透析導入後に血糖管理が改善する患者さんもおられますが、従来どおり血糖管理が必要な患者さんもおられます。心血管病や網膜症など、腎臓以外の糖尿病合併症の発生や進行を抑えるために、透析導入後も糖尿病の管理は大切です。

#### 1) 食事療法・運動療法

糖尿病による透析患者さんに適正なエネルギー(カロリー)量については、一定の見解がありません。透析食を基本とし、肥満ならエネルギーを制限し、身体活動レベルに応じて食事量を加減することになります。運動療法は糖尿病治療の基本の一つですが、透析患者さんは運動不足になりがちです。せめて、透析のない日には、身体に見合った運動を欠かさないようにしましょう。

#### 2) 経口糖尿病薬

経口糖尿病薬の一部は、透析患者さんで重篤かつ長時間の低血糖を起こすおそれがあるため、「禁忌」(使用不可という意味)の薬剤が多く、薬剤の選択幅が狭いのが難点でした。しかし、DDP-4阻害薬という新しい種類の経口糖尿病薬が最近市販され、透析患者さんにも処方されるようになりました。まだ使用経験が浅いので、透析患者さんの糖尿病治療で果たす役割はこれから確立するでしょう。

#### 3) インスリン注射

体内に不足しているインスリンを補充するのですから、理にかなった治療法です。とくに、インスリン分泌が廃絶した1型糖尿病の患者さんでは、絶対に必要です。経口糖尿病薬で血糖が十分に管理できない患者さんもインスリンに切り替えます。

30分は、それ以上だ。

国分寺南口クリニック  
木村 蓮太郎 さん

透析治療を始めて、2年3カ月になります。2年間は3時間の治療でしたが、2年目を過ぎてから、看護師さんのすすめもあって、3時間30分の透析時間に延長しました。

それまで透析時間が長くなるのは、病状が悪化進行しているかのような意識があり、なかなか延長にふみきれませんでした。

しかし30分の延長をしてみると、治療後の足、体の軽さを実感しました。

治療後の体のだるさ、疲労感もなく快適です。いつ4時間透析にするのか、それが目下の思案どころです。

先生や看護師さんのご指導に感謝し、透析治療と日常生活を、楽しんでいこうと思います。



歩く読む ころも体も 五月晴れ (竹村)

横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、最新の医療技術、設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



センター長 笹川 成

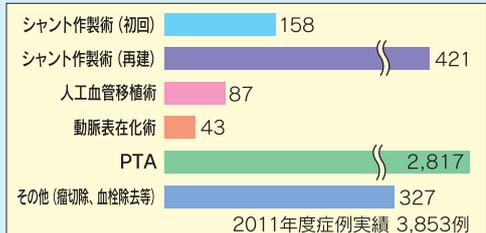


診療時間 午前9:00～15:30

休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話 : 045-453-6709 FAX : 045-453-6701