



過去のきよら通信は
こちらからご覧ください→



皆様から寄せられた腎臓病に関するご質問に順番にお答えしています。

7月号ではお困りの方の多い“腎臓病と病院のお悩み”特集です。

Q.自分の希望するタイミングで健康保険適用の検査は可能ですか？

毎月検査をしないと不安です。



(回答) 国民皆保険制度の日本では、患者が負担する医療費は原則 3 割で済みます(これを保険診療と呼びます)。ところが、検査項目によっては 3 か月に 1 回しか保険診療が認められない検査もあるのです。

主治医の先生は、患者の経済負担が最小で最良の医療が受けられるよう検査の項目や頻度を考えてくれていると思うので、仮に半年に一度で良い

と言われた場合は、そこまで心配しなくても良いのではないのでしょうか。

どうしても心配なら、健康保険制度を使わずに患者が医療費の全額を負担する自由診療の病院に相談する方法も。いずれにしても、検査値は腎機能が悪くなっていなくても上下するので、毎回の検査結果に一喜一憂せず、半年～1 年間の変化を観察することが大切だと思います。

Q.腎機能がどれくらいになったら通院した方がよいですか？

(回答) 健康診断等で腎臓の数値が悪いと分かったら“腎臓専門医”(*)に一度は診てもらいましょう。

かかりつけ医では、最新の治療薬についての知識が不十分であったり

適切な処置が行えない場合があります。食事指導についても、かかりつけ医だけではしっかり教えてくれない場合があります、「何をどれだけ食べて良いのか困っている」というご相談も多いです。

日本腎臓学会では eGFR が 44 以下であれば、腎臓専門医に一度は診てもらおうようガイドラインを設けていますが予備軍の段階から専門医に診てもらおう事が大切ですので遠慮せず腎臓専門医の門を叩いてみて下さい。良いお医者さんの探し方は次項にまとめましたので併せてご覧ください。



(*) 腎臓専門医とは、日本腎臓学会が認定した専門知識を持った医師の事。最新の治療方法や症例について勉強や試験をうけています。

Q.せっかく大病院にかかったのに親身に診てもらえず困っています。

どうしたら良い先生に診てもらえますか？



(回答) お医者さんの態度次第で、通院自体がストレスと感ずる場合もありますよね。でも、ストレスは腎臓病の大敵・・・ではどうしたらいいのでしょうか？

読むデトックス(*)に登場している佐中先生がとても良い事を教えてくれています。

佐中先生曰く、『特効薬のない腎臓病の治療は“医者のおさじ加減”が要。何が何でも自分の患者は透析にしないというポリシーを持った医者が一番です。』とのこと。

(*) 読むデトックスは定期購入お申込特典でプレゼントしています。
¥1,100(税込)でこちらからご注文可能です→



※佐中先生が提唱する『ヤブ医者の見つけ方』

- ・腎臓を助けるための戦略(治療方針)をきちんと説明してくれるか？
- ・血液透析・腹膜透析・腎移植の説明をきちんとしてくれるか？
- ・安易に透析を薦めたりしないか？

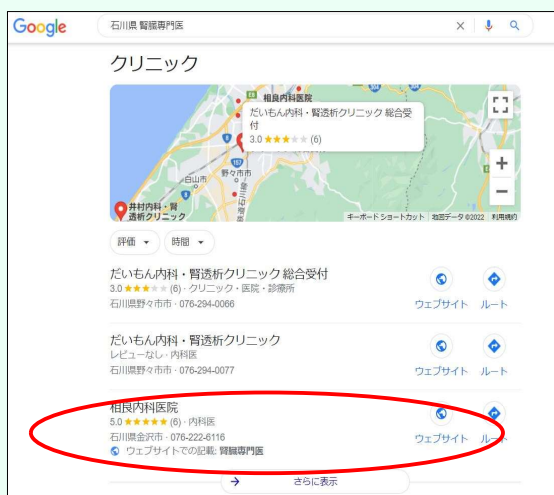
ちなみに、腎臓専門医に診てもらうには、いきなり大学病院や総合病院に行かなくても、地域のクリニックでも大丈夫なことが多いです。かかりつけ医だけでは不安な場合は遠慮せずにお住まいの地域の腎臓専門医のいる病院を探してみましょう。

～腎臓専門医の探し方～

1. お住まいの地域で『〇〇県（市） 腎臓専門医』と検索します。

(例) ダステックのある石川県を例に『石川県 腎臓専門医』で検索してみると下図のように検索結果が出てきます。

2. 検索結果から、病院が作ったウェブサイト (※) を確認しましょう。



(※) 広告が沢山出てくるような『まとめサイト』『クチコミサイト』は玉石混合の情報が多いので要注意!

3. 病院のウェブサイトの情報より信頼して通えるか? 確かめてみましょう。

(例) で出てきた“〇〇内科医院”のウェブサイトにはこのような先生のメッセージが載っていました。

『慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の患者さんが、透析や腎移植が必要な末期腎不全に進行しないためにはどうしたら良いのか一緒に考えてサポートするのが私の役目です。』

さらに確認してみると

- 腎臓専門医、透析専門医による高血圧・脂質異常症・慢性腎臓病の治療を行っています。
- 〇〇大学病院・〇〇医療センターとの医療連携を行っています。

と書かれており、1人の先生が、腎臓病も糖尿病も専門医の資格を持っておられることが分かりました。

あなたのお住まいの近くにも、よい病院があるかもしれないので、調べてみてはいかがでしょうか。



Q. 先生は減塩しか言わないのですが、それだけ気を付けていれば良いのでしょうか?

(回答) 慢性腎臓病には「高血圧が原因の腎硬化症」、「高血糖が原因の糖尿病性腎症」、「炎症や免疫が原因の腎炎」など様々なタイプがあるので、まずは腎臓に悪さをしている“原疾患の治療”が大切です。(例えば、糖尿病性腎症であれば血糖値が上がりにくい食生活に変えるなど)

「減塩」は全ての慢性腎臓病に効果が期待できる取り組みです。

減塩のように、全ての慢性腎臓病に効果が期待できるのは、とにかく「腸内環境の改善」!

便秘や下痢が常態化していたり、おならや便が臭い場合は悪玉菌が増えている可能性が大了。悪玉菌が増えた状態では、腸内で腎機能に負担をかける尿毒症物質が多く発生してしまいます。

腸内環境改善方法は過去の

きよら通信(※)で紹介していますので復習してみてくださいね。

(※) 腸内環境について過去のきよら通信は (vol.17と24) はこちら→



純炭粉末
公式専門店