

# JKANewsletter



NPO法人

日本腎臓病協会

第14号(2023年6月発行)

いつも JKA をご支援いただきましてありがとうございます。「JKA Newsletter」第 14 号をお届けいたします。

## 1. 巻頭言：

### 腎臓病克服を考える

NPO 法人日本腎臓病協会が掲げる活動目的は、究極的には「腎臓病の克服」です。その推進の手段として、①CKD の普及啓発・診療連携、②腎臓病療養指導士の育成・制度運営、③産学官連携プラットフォームとしての Kidney Research Initiative-Japan (KRI-J)、④患者会、関連団体との連携が定められています。社会における当協会の存在意義について少し思いを致してみました。協会の掲げる目的と手段としての活動方針がどう評価されるかという観点からは、目的が社会に重要であり、その手段が、適合性と必要性を満たすことが考慮されます。社会からの評価、さらには、協会が社会に及ぼす影響は、目的の重要性がどれほど社会に理解され、浸透するかに懸かっています。「腎臓病克服」を、国民の皆様に届け、理解いただく、そして、関係者、医療者、特にかかりつけ医、行政にもその意味を深く理解いただくことが必須です。「腎臓病克服」はよいフレーズだと感じます。克服とは「努力して困難にうちかつこと」が一般的な意味とされ、患者さん自身および、医療者、関係者がそれぞれの立場で努力し、そして、腎臓病という生涯にわたり続くことが多い「困難」にうちかつ、という意味と解されます。そして、ステークホルダーが「腎臓病克服」の意義をしっかりと共有していく必要があります。そのため普及啓発活動は極めて重要です。私は、今、現場で多くの方をお話する機会があり色々と考えます。まず、一般の方々の腎臓病理解は未だ不十分であり、さらに頑張る必要があります。政策立案に近い方などは、医療費の問題を重視しています。また、我々専門家にとっては、CKD 予後改善は重要な目標ですが、非専門医、かかりつけ医が同じ熱量で対応いただけているとは言い切れません。「腎臓病克服」を、ステークホルダー各々の思い、捉え方に応じたアプローチによって普及させていく具体策がより強く望まれます。皆様のご協力・ご参画があってこそよい成果が得られます。目標達成に向け、皆様とともに力を尽くしていきたいと思えます。



NPO 法人日本腎臓病協会理事

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター

守山 敏樹

いつも JKA をご支援いただき、ありがとうございます。JKA の活動を報告いたします。

JKA は①CKD の普及啓発・診療連携、②腎臓病療養指導士の育成・制度運営、③産学官連携プラットフォームとしての Kidney Research Initiative-Japan (KRI-J)、④患者会、関連団体との連携、を 4 本柱として活動しています。

### ① CKD の普及啓発・診療連携

2020 年から始まった新型コロナウイルス感染によるパンデミックは、2023 年 5 月に感染症第 5 類へ変更され、ひとつの区切りを迎えました。日頃の十分な感染対策を施しつつ、平成 30 年 7 月に厚生労働省から発出された「腎疾患対策検討会報告～腎疾患対策のさらなる推進を目指して～」に基づいた、各ブロック、各都道府県での活動を、少しずつ広げていく計画があちこちで聞かれます。

普及啓発に関しては、毎年 3 月第 2 木曜日の世界腎臓デーにあわせたイベントが、今年も With コロナ時代の様々な形で開催されており、オンライン開催を中心とした中でも、対面形式での開催も少しずつ増えつつあります。一昨年度作成した一般向けスライドと医療従事者向けスライドや各種動画も download 回数が順調に伸びております。これらは JKA の HP にもアップし、無料でダウンロードできますので、ご活用いただければと思います。( <https://j-ka.or.jp/ckd/download/> )

診療連携体制の構築に関しては、各都道府県単位ではかかりつけ医、腎臓専門医療機関、行政との連携を行っていますし、ブロック単位ではオンライン会議をうまく使いながら情報交換、好事例の横展開を行っています。

厚生労働省の腎疾患政策研究事業（柏原班）および科学研究費補助金（岡田班）合同の HP が公開されました。( <https://ckd-research.jp/> ) HP のなかで、各都道府県の普及啓発および診療連携の活動の現状を閲覧できます。ぜひ一度見ていただきたいと思います！

### ② 腎臓病療養指導士の育成・制度運営

第6回「腎臓病療養指導士認定試験」が2023年2月5日に実施され全国で469名の新しい腎臓病療養士が誕生しました。おめでとうございます。今後の活躍が大いに期待されます。

2023年度の腎臓病療養指導士認定のための講習会（第12回講習会）を5月27日に開催いたしました。2024年2月4日に予定されております第7回「腎臓病療養指導士認定試験」の受験申し込みも始まっております。療養指導士制度発足後5年が経ち、資格更新も始まっています。

6月開催の第66回日本腎臓学会総会 ( <http://jsn66.umin.jp/index.html> ) で腎臓病療養指導士に関するシンポジウムなどが企画されています。ご参加をお待ちしています。

詳しくはHPをご参照ください。( <https://j-ka.or.jp/educator/> )

### **③ Kidney Research Initiative-Japan (KRI-J)**

日本腎臓病協会発足以来、複数企業との包括連携協定を締結し様々な共同研究事業が行われてきております。今後も新しい共同研究事業が計画されております。またこのたび日本腎臓病協会主導の特定臨床研究が計画され始めております。KRI-J の活動がますます拡充されております。様々な企業などと連携を取りながら、引き続き CKD 対策、研究事業を進めていきたいと考えています。

詳しくは HP をご参照ください <https://j-ka.or.jp/krij/>

### **④ 患者会・関連団体との連携**

JKA にとりまして、患者会・関連団体との連携は非常に重要です。新型コロナウイルスが第 5 類へ区分変更されたとはいえ、患者会と一緒に活動も休止中です。今後も患者会と綿密に連携を図り、患者目線での医療提供体制構築の方策を検討していきたいと思っております。

患者会や関連団体の紹介を HP に掲載しておりますので、ご参照ください。 <https://j-ka.or.jp/circle/>

新たな連携も検討しておりますので、関連のある患者会・関連団体がありましたら、ご紹介いただければと思います。

以上、JKA の活動を報告いたしました。

皆様からの年会費、寄付金等は上記の活動に際して、有効に使わせていただいております。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

引き続きご支援賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

NPO 法人 日本腎臓病協会幹事長 伊藤孝史  
副幹事長 内田治仁

## 3. 普及啓発・診療連携事業紹介

### 第 14 回-1 多摩地区・八王子市の取り組み

CKD 対策の実効性を考えますと、都道府県レベルでの全体的な活動よりも、むしろ市町村単位というより狭い範囲での直接的で具体的な活動の積み重ねの方が、成果につながる可能性から重要と思われる。このような観点から、東京都多摩地区では三多摩腎疾患治療医会の理事長である要伸也先生が CKD 対策の代表者として、多摩全体での研究会に加え、各医療圏を単位とするローカルな研究会を企業協賛のもとで多数回開催し CKD の啓蒙活動に努めてきました。研究会はやや表面的な情報共有にとどまりがちですので、本稿では多摩地区、特に八王子市を中心に推進中の CKD 対策活動を紹介させていただきます。紹介する活動は、いずれも新しく準備・スタートしたばかりで実効性の評価が可能な段階にはありませんが、具体的・直接的な活動で、近い将来、必ず成果につながるものと確信しています。

#### 八王子市における CKD 対策への取り組み

八王子市は東京都の西南部に位置する、人口 50 万を超える中核市です（図 1）。市の生活習慣病医療費の上位 10 疾患の最新データを図 2 に示しますが、透析を含む腎不全関連の医療費が変わらず一番多く、かつ、市の人工透析患者数は未だ明らかに増加傾向にあります（図 3）。

八王子市において生活習慣病対策担当の中心は健康医療部成人健診課ですが、透析中の患者の約 6 割が糖尿病患者であることもあって、これまでは糖尿病重症化予防施策に基づいた糖尿病患者を対象とした受診勧奨・保健指導、主として糖尿病専門医との連携を中心とした活動が進められてきました。しかしながら、上記のような腎不全医療費・透析患者数の推移などのデータを鑑み、糖尿病重症化予防施策単独ではなく、CKD 対策活動をタイアップした協働事業の形で進めるべきとの認識のもと、2022 年度から八王子市糖尿病性腎症・CKD 重症化予防プログラムと称して、糖尿病性腎症・CKD への一括した対策を目指すプログラムの策定のためメンバーを再編・強化しました。本会は、八王子市担当者（健康医療部部长、健康医療部成人健診課長及び主査）が事務局本部となり、メンバーは、腎臓専門医である八王子市の 2 大学病院の腎臓内科専門医・糖尿病専門医に加え、地域医療機関の代表として、八王子市医師会会長、医師会理事、クリニック所属の糖尿病専門医が加わっています。図 4 のように、すでに 3/23 と 5/8 に会議を開催し、1 年以内に八王子市の糖尿病性腎症・CKD 重症化予防プログラムを策定する予定になっています。この際、どのように重症化する可能性のある CKD 患者さんをあぶりだし、どこでどのような重症化予防施策につなげるか、という点が最も重要な論点になってきます。そこで八王子市の CKD 患者数、透析導入数、医療資源の状況を把握しうる行政の役割は重大です。例えば図 5 は八王子市の令和 4 年度特定健診約 3 万 8 千人の結果を CKD 重症度分類に基づいて記載した表です。これは非常に重要な情報で、もし腎臓学会の推奨通りの基準で腎臓専門医への受診勧奨を行うとすると、年間 3700 人を超す患者さんを限られた八王子市の腎臓専門医でスクリーニング・診療することとなり現実的で無いことが分かります。そこで、健診結果での受診勧奨基準を図のように尿蛋白 2+以上、eGFR30 未満、尿蛋白+かつ尿潜血+以上とするなど（こうすると 900 人台に減ります）、現実的に実施可能な CKD 対策にすべく議論を重ねているところです。すなわち、地域の限られた医療資源を認識した上で、地域の糖尿病専門医、腎臓専門医、一般診療医の役割分担をすることで、可能な限り重症化する可能性のある CKD 患者の取りこぼしのない対応策を図 6~8 の如く策定中です。このように実効性のある具体的な CKD 対策を進める上で行政との密な連携は、最も重要な要素と思われ、八王子市はこの意味で非常に有利な状況にあります。なぜなら八王子市の健康医療部部长を筆頭に、健康医療部成人健診課の担当者は、全員、CKD 対策活動に極めて熱心で積極的です。必ず成果が上がるものと確信しており、その結果をまたこのニュースレターに報告できる日を楽しみにしています。貴重な資料を提供いただいた八王子市健康医療部の皆様に御礼申し上げます。

八王子市の概況



図1. 八王子市について

レセプトデータから生活習慣病医療費の上位10疾患(全体)(令和2年度)

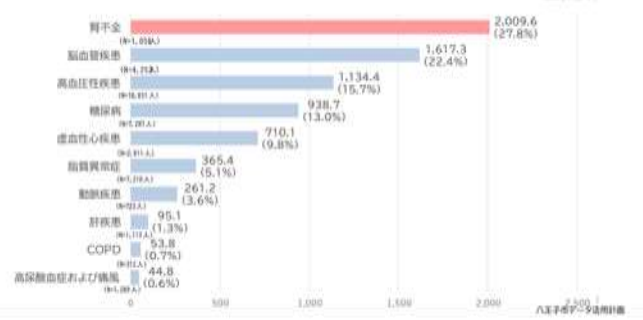


図2. 八王子市の生活習慣病医療費

人工透析者の推移



図3. 八王子市の人工透析者数の推移

これまでの懇談会と今後の予定

回	開催時期	内容
第1回	R5年3月23日	・懇談会の方向性 ・腎専門医への紹介 ・受診判定値繰上げへの受診勧奨
第2回	R5年5月8日	・尿中微量アルブミン検査近隣市の実施状況 ・二次検査(尿中微量アルブミン)の実施方法について①(対象者、実施の流れ、体制等)
第3回	R5年7月	・二次検査(尿中微量アルブミン)の実施方法について②(検査実施後の流れ、フォロー、具体的な治療プログラム落とし込み) ・協力医療機関への周知等について
第4回	R5年9月	・プログラム内容最終確認 ・協力医療機関、医師会員等周知について
(第5回)	予定	

図4. 八王子市糖尿病性腎症・CKD重症化予防プログラム策定懇談会

腎臓専門医への紹介基準

令和4年度健診結果(n=37,806人)		尿蛋白定性					基準	
尿蛋白/Cr比		-	=	+	++	+++		
GFR区分	G1 (再評価+)以上	90以上	2951	380	136	24	6	①尿たんぱく(2+)以上 または ②eGFR30未満 または ③尿たんぱく(+)かつ尿潜血(+)以上 981人
	G2	60-89	21913	2689	899	215	46	
	G3a	45-59	6025	938	201	112	33	
	G3b	30-44	532	97	90	73	25	
	G4	15-29	29	10	19	21	9	
	G5	<15	2	2	6	9	9	

図5. 八王子市の特定健診結果に基づく、CKD重症度分類の対象人数

腎臓専門医への紹介の流れ

特定健診受診後の結果説明の際に、基準を満たす方には、腎臓専門医への受診をすすめる。健診での様式を用いることで、専門医療機関は紹介者を受け入れる。



図6. 健診結果に基づいた腎臓専門医への受診勧奨の流れ

R6年度からの対象者整理(案)



図7. 健診結果に基づいた対応案

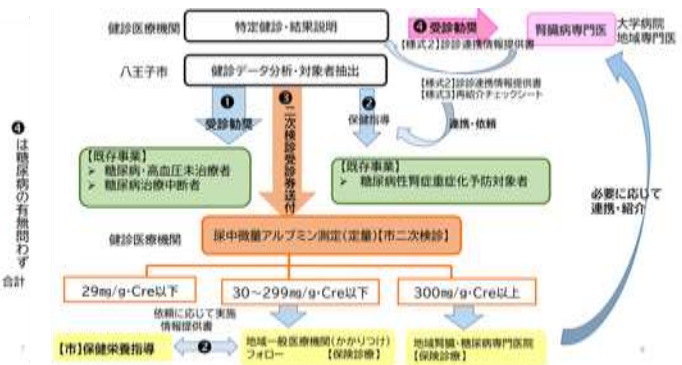


図8. アルブミン尿測定を含めた健診結果に基づく対応案

## 東京医科大学八王子医療センターにおける腎移植普及を目指した活動

透析導入前の腎移植の推進は、透析導入患者数減少という意味からCKD対策の側面があります。三多摩腎疾患治療医会では、所属する全115施設を対象に腎代替療法・療法選択に関するアンケート調査を実施しました。この結果も踏まえ、多摩地区で成人の腎移植を実施している唯一の施設である東京医科大学八王子医療センターでは、移植実施施設でないとなかなか詳細の説明が困難な、腎移植に関する一般的な説明を、腎移植外科医が、直接オンラインで患者さんと面談し実施するシステムを腎臓外科医である岩本整先生の全面的なバックアップのもとで確立し2022年8月から運用を開始しました。当センターでの腎移植の実績(図9)を示しますが、現在25-30例の間で横ばい状態の腎移植数を増加に向かわせる活動です。本活動は、三多摩腎疾患治療医会(要伸也理事長)の支援のもと、日本腎臓病協会(JKA)CKD対策東京ブロック代表の福井亮先生、および厚生労働科学研究費補助金(腎疾患政策研究事業)「腎疾患対策検討会報告書に基づく慢性腎臓病(CKD)対策の推進に資する研究」(研究代表者岡田浩一)のご支援も頂きながら進めているところです。実際、システム開始から3名の患者さんのWeb面談が実施され、うち2名は当センターの腎移植外来受診につながり、さらに1名のWeb面談調整中です。実際の手続きの流れを図10に示します。今後、当センターの腎移植数の増加につながるものと期待しています。



図9. 東京医科大学八王子医療センターでの腎移植実施数の推移

具体例：血液型が違ってもできる？70歳を超えているけど大丈夫？費用は？ドナーの手術は痛い？仕事復帰は術後どれくらい？など、さまざまな疑問に、実際に腎移植手術を行っている医師が無料でWebでお答えします。

1. 腎臓病センター事務局宛で、面談希望のお電話もしくはメール(問い合わせは患者さんご本人、医療担当者のどちらでも可) 042-665-5611(代表番号) E-mail: ○○@tokyo-med.ac.jp
2. 事務局からメール・電話で面談予定日を調整・決定
3. Zoomの招待メールが事務局から配信されますので、当日、時間になったZoomにアクセス下さい。

図10. 腎移植のWeb面談による説明の手続きの流れ

## 3. 普及啓発・診療連携事業紹介 第14回-2 神奈川県での取り組み

### 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対応においても力を発揮した神奈川県における慢性腎臓病(CKD)対策

神奈川県では、現在、日本腎臓病協会(JKA)神奈川県担当による行政と連携した慢性腎臓病(CKD)対策活動が行われています。現在、私は、日本腎臓病協会(JKA)・慢性腎臓病対策部会(J-CKDI)神奈川県担当として、同じく日本腎臓病協会(JKA)担当の東海大学深川雅史教授、昭和大学名誉教授衣笠えり子教授とともに、神奈川県における日本腎臓学会、日本腎臓病協会(JKA)、医師会(かかりつけ医)、行政との連携体制の構築・強化のために活動しており、CKD 啓発事業を含めた包括的な CKD 対策の推進に積極的に協力しています。日本腎臓病協会(JKA)神奈川県担当としての方針の一つは、行政との連携事業推進です。その点、全国自治体の中でも神奈川県はこれまでも CKD 対策に取り組んできた歴史があり、神奈川県では「慢性腎臓病(CKD)について、広く正しい知識の普及に努め、重症化の防止を図ること」を目的として、神奈川県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会設置要綱に基づき、平成 24 年 11 月 6 日から「神奈川県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会(<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ckd-kyougikai.html>)」が設置され、年一回の会議を開催し、神奈川県での CKD に関する現状分析や啓発活動等が行われています。

例えば、令和元年度の「神奈川県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会」における神奈川県の CKD 対策の取り組み例は以下の通りです。

- (1) 患者等一般向けの講演会等の開催に関する事項
- (2) 病院や診療所等医療関係者を対象とした研修の実施に関する事項
- (3) CKD 診療に関わる医療機関情報の収集と提供に関する事項
- (4) CKD の普及啓発に関する事項
- (5) 事業評価の実施に関する事項
- (6) その他 CKD の予防や重症化防止に必要な事項

そこで、日本腎臓病協会(JKA)として「神奈川県(CKD)対策連絡協議会」など神奈川県の事業への積極的な協力を行っており、私も「神奈川県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会」の構成員を務めており、神奈川県では平時からの腎臓病対策のための体制が整備されている状況となっています。

このような中、国内では 2020 年 2 月に横浜港でのクルーズ船ダイヤモンド・プリンセス号アウトブレイクから始まり、自然災害、緊急事態という点では震災と同様の新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の蔓延が続き、年齢に加えて、高血圧・糖尿病などの生活習慣病や心血管系疾患・腎臓病が重症化因子として COVID-19 の重症度や予後に与える影響が注目されました。そして慢性透析中 COVID-19 患者さんの予後・転帰は、国や地域の透析医療や集中治療の体制の違いにも影響を受けると報告されています。

このような状況のもと、神奈川県では、COVID-19 全般への対応として、地域との連携・協力のもと、医療崩壊を防ぐための現場起点の医療体制「神奈川モデル・ハイブリッド」の体制整備が進められました(神奈川県新型コロナウイルス感染症対策ポータル:<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/>)。その中で、日本腎臓病協会(JKA)神奈川県担当(深川先生、衣笠先生、田村)と神奈川県健康医療局 保健医療部がん・疾病対策課と一緒に検討・協力して、重症化の高リスクとされる慢性透析中 COVID-19 患者の透析医療機関・クリニック間での入院調整を行うための病床利用状況把握システム(神奈川モデル-ハイブリッド:透析版 KINTONE)を COVID-19 第 1 波がある程度落ち着いた時期の 2020 年 6 月に立ち上げて稼働させることに成功しました(神奈川県 透析患者のいのちを守る「透析コロナ患者受入医療機関」の整備について)。この神奈川モデル-ハイブリッド:透析版 KINTONE では、患者数増加のために透析医療機関・クリニック間での入院調整が困難な場合などには、県内 4 ブロックに基幹となる調整機関を置き、各基幹調整機関の腎臓・透析専門医がコーディネーターとして行政と随時連携し、入院調整を行う体制(神奈川モデル-ハイブリッド COVID-19 透析版 KINTONE 体制)を構築し運用することが可能となり、日本腎臓病協会(JKA)と自治体との連携による新規感染症パンデミック時の腎疾患対策における成功事例となったと考えています[参考文献:田村功一.日本腎臓病協会(JKA)との連携による神奈川県での腎臓病対策と神奈川モデル透析版 KINTONE 体制構築(透析医療と災害対策:災害時透析医療連携-COVID-19 と透析医療-地域中核病院の立場より).腎と透析, 91(2):265-269, 2021]。そして、この神奈川モデル-ハイブリッド:透析版 KINTONE 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が 2023 年 5 月 8 日から「5 類感染症」へ移行

後も当面の間は継続運用の方針となっています。なお、神奈川県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会は、COVID-19 パンデミックの影響により、2020年、2021年と続けて開催が延期されてきたが、2022年11月には3年振りに開催されました。

また、神奈川県はこれまでに厚労省の慢性腎臓病(CKD)診療連携構築モデル事業申請実績(令和元年度)、および厚労省慢性腎臓病(CKD)特別対策事業申請実績(令和元年度、令和4年度)があり、令和5年度の厚労省慢性腎臓病(CKD)特別対策事業にも申請予定となっています。さらに神奈川県では新規に神奈川県慢性腎臓病(CKD)診療連携構築協議会を設置しており、COVID-19 パンデミックの影響により開催が延期されていたが、2023年3月7日に第1回の会議が開催され、私が神奈川県慢性腎臓病(CKD)診療連携構築協議会の会長を務めさせていただくことになりました([https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ckd\\_shinryourenkei-r4sokuhou.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ckd_shinryourenkei-r4sokuhou.html))。このように神奈川県においては、コロナ以前からの日本腎臓学会・日本腎臓病協会と行政との連携によるCKD対策体制を基盤としてWith-Corona/Post-Corona時代においても体制の調整・応用を行いながら、日本腎臓病協会(JKA)と行政との密接な連携体制のもと積極的な慢性腎臓病(CKD)対応がとられていくと期待しています。

**日本腎臓病協会(JKA)による神奈川県腎臓病対策への協力**

令和元年度 慢性腎臓病(CKD)診療連携構築モデル事業申請自治体 (対象:都道府県)

神奈川県	岐阜県	大阪府
奈良県	岡山県	徳島県

令和元年度 慢性腎臓病(CKD)特別対策事業申請自治体 (対象:都道府県、政令指定都市、中核市)

都道府県 (26都道府県)	岩手県	栃木県
北海道	千葉県	東京都
青森県	新潟県	埼玉県
神奈川県	山梨県	千葉県
福井県	愛知県	三重県
静岡県	大阪府	兵庫県
滋賀県	和歌山県	奈良県
奈良県	佐賀県	徳島県
高知県	鹿児島県	
宮崎県		

政令指定都市 (6都市)

川崎市	京都市	神戸市
北九州市	福岡市	大阪市

中核市 (10市)

宇都宮市	福井市	姫路市
久留米市	長崎市	佐世保市
大分市	宮崎市	鹿児島市
那覇市		

神奈川県では、慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会を設置

神奈川県のCKD担当部署：  
神奈川県健康医療局  
保健医療部 がん・疾病対策課

連携体制

日本腎臓病協会(JKA)神奈川担当：  
深川雅史先生 (東海大学 腎内分泌代謝内科 教授)  
衣笠えり子先生 (昭和大学 横浜市北部病院 名誉教授)  
田村功一 (横浜市大 循環器・腎臓・高血圧内科学)

横浜市立大学 循環器・腎臓・高血圧内科学  
田村功一

令和元年度慢性腎臓病(CKD)診療連携構築モデル事業及び、慢性腎臓病(CKD)特別対策事業の申請自治体について  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000556090.pdf>

田村功一、COVID-19と透析医療：地域中核病院の立場より—日本腎臓病協会(JKA)との連携による神奈川県での腎臓病対策と神奈川モデル透析版KINTONE体制構築。腎と透析91巻2号(8月号)特集：透析医療と災害対策、2021年8月

図1 神奈川県における日本腎臓病協会(JKA)と行政との密接な連携による慢性腎臓病(CKD)対策推進



横浜市立大学医学部循環器・腎臓・高血圧内科学  
日本腎臓病協会(JKA) 理事・神奈川県担当  
田村功一

## 4. 腎臓病療養指導のポイント

### 第14回 喫煙と慢性腎臓病（CKD）

#### ■ 喫煙はCKD進行/CVD発症の危険因子

喫煙ががんや心疾患、歯周病やうつなど多くの疾患の危険因子であることが知られています。慢性腎臓病（CKD）患者さんにおいても、喫煙により死亡率やCVD（脳血管障害や心血管疾患）の発症率が上がり、蛋白尿を増加させ腎機能の低下を促進します。1日20本の喫煙者が末期腎不全に至る危険性は、非喫煙者の2倍以上ともいわれています。

#### ■ 禁煙によりCKD進行/CVD発症が抑制される

CKD患者さんを対象とした「現在喫煙」「過去喫煙」「喫煙歴なし」の比較研究で、「過去喫煙」「喫煙歴なし」は「現在喫煙」に比して同等にCVD発症やCKDの進行リスクが低いと報告されています。つまり現在喫煙している方はCKDが進行し、禁煙すればCKDの進行が抑制されます。禁煙の時期が「もう遅い」ということはなく、さらに喫煙本数が多いほどCKDの進行が加速することもわかっていますので、本数を減らすことも今日から始めることを勧めます。

#### ■ ニコチン依存症と禁煙治療

ニコチンは非常に強い依存性があり、ニコチン依存症は脳の病気です。喫煙を単なる「習慣」ではなく依存症という「病気」と捉えましょう。基準を満たす患者さんには12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用され、貼付薬や内服薬、禁煙治療用アプリ及びCOチェッカーが使用でき、禁煙成功率が上昇しています。CKD患者さんが禁煙補助薬を使用する場合は、腎機能に応じた投与量の検討が必要ですので、主治医との相談が重要です。

#### ■ 禁煙支援

○喫煙の時間やその時の状況や気分を自分で観察して記録することで、タバコを意識して吸うようになり見直す機会となります。

○喫煙との関連がある疾患（がん、認知症、喘息、関節リウマチ、骨密度低下と骨折、胸部大動脈瘤、特発性肺線維症、生殖能力低下など）や受動喫煙と関連がある病気（脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群、喘息、慢性閉塞性肺疾患など）を「これでもか！これでもか！」と繰り返し伝え禁煙の重要性の認識を高めます。

○禁煙への気持ちが高まったら、禁煙開始日を決め禁煙宣言書を作成し可視化し、禁煙を開始します。ご家族や職場などに宣言書を明示できると効果的です。

○禁断症状を乗り切るために、喫煙に結びつく食後の満腹感、飲酒などを認識し、食後は早々に席を立つ、パチンコ店や居酒屋に行かないなど、喫煙のきっかけとなる状況を避けます。また、喫煙の代わりにシュガーレスガムや飴、歯磨きなどの代償行動法も効果的です。

○禁煙により体調が良くなったなどプラスの変化をチェック（図1参照）し自覚を促し、さらに医療従事者や家族がその変化を承認・賞賛することで、患者さんは寄り添ってくれていることへの感謝や自分が価値ある存在であることに気づき、相手との信頼関係も深まり安心感や自信につながり、禁煙継続へのモチベーションが高まります。

禁煙による効果のチェックリスト

健康面	精神面
<input type="checkbox"/> 目覚めがさわやかになった	<input type="checkbox"/> 周囲の人に迷惑をかける心配がなくなった
<input type="checkbox"/> 胃の調子がいい	<input type="checkbox"/> イライラしなくなった
<input type="checkbox"/> 食欲が出てきた	<input type="checkbox"/> 集中力が増した
<input type="checkbox"/> 肩こりがなくなった	<input type="checkbox"/> 自分に自信が持てるようになった
<input type="checkbox"/> 顔色がよくなった	<input type="checkbox"/> 火事の心配が1つ減った
<input type="checkbox"/> 咳や痰が減った	<input type="checkbox"/> 家族に喜ばれた
<input type="checkbox"/> 歯を磨くときの吐き気がなくなった	<input type="checkbox"/> 孫が近くに寄ってくれるようになった
<input type="checkbox"/> 食べ物の味がよくわかるようになった	その他
<input type="checkbox"/> 食事がおいしくなった	<input type="checkbox"/> タバコ代が要らなくなった
<input type="checkbox"/> 運動中にあまり息切れしなくなった	<input type="checkbox"/> お化粧のノリがよくなった
<input type="checkbox"/> 病気にかかる心配が以前より減った	<input type="checkbox"/> 衣類や家の中からタバコ臭さが消えた
<input type="checkbox"/> タバコのおいがとれて口臭が減った	<input type="checkbox"/> レストランや公共の場所で喫煙場所を探す必要がなくなった
<input type="checkbox"/> 風邪を引きにくくなった	
<input type="checkbox"/> カラオケで声がよく出るようになった	

図 1 厚生労働省 健康局 健康課編 禁煙支援マニュアル（第二版） 増補改訂版 より

※禁煙は禁断症状を伴うつらい行動ですので、理解・応援してくれる家族・医療従事者・アプリなど伴走者の存在が重要です。

聖隷佐倉市民病院 内田明子

## 5. KRI-J 報告

日本腎臓病協会は「女優・檀れいさん」を起用した CKD 早期発見啓発プロジェクトを実施しておりますが、ポスター・リーフレット設置可能期間が 2024 年 3 月末日まで延長されました。

2022 年 3 月 10 日の世界腎臓デーにおいて、日本腎臓病協会とアストラゼネカ株式会社（本社：大阪市北区、代表取締役社長：堀井 貴史氏）は「包括連携協定」を締結し、両者が協力して CKD 早期発見啓発プロジェクトを実施しております。本プロジェクトのイメージキャラクターとして女優の檀れいさんを起用し、テレビ CM やメディア向け PR セミナー、新聞広告等を通じた情報発信を実施しておりますが、ポスター・リーフレットは 2024 年 3 月末日まで延長して設置可能となりました。



腎臓病の克服に向けた取り組みの一貫として国民の健康増進に寄与するためにも、本活動を積極的に行って参りたいと思います。使用に関してのお問い合わせは事務局までお願い申し上げます。

NPO 法人 日本腎臓病協会

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-28-8 日内会館 一般社団法人日本腎臓学会内

電話：03-5842-4131 / FAX：03-5802-5570

(文責：西山 成)

## 編集後記

こいのぼりは5月の風物詩ですが、強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をも登ってしまう。そんなたくましい鯉のように子供たちが元気に育ってほしいという願いからこどもの日に飾るようになったと言われていました。子供は、生まれたての赤ん坊のときは何もできない無力な存在ですが、いつの間にか成長し、自立し、考えるようになって大人たちを時に驚かせます。2020年にコロナ禍に突入してから3年、2023年5月によろやく COVID-19 は5類感染症に位置づけられ、少しずつ街中でマスクなしで歩く人をみかけるようになりました。感染リスクが下がったわけではないので、十分に気を引き締めて、特に病院内、透析クリニック内ではこれまでと同様の感染対策が必要です。しかし、ウィズコロナの時代がよろやく日本にもやってきた今、子供たちが様々な行事と共にその時にしか味わえない貴重な体験を通して、少しずつ自分なりに成長していくことを願ってやみません。JKAでは引き続き、CKD 啓発活動、患者様との連携、企業との連携を深め、CKD 治療に貢献できる基礎研究の発展に努めてまいります。

(東京大学 三村 維真理)

## Information(お知らせ)

JKAの正会員・賛助会員、JKAへの寄付を募集中です。



日本腎臓病協会は2018年6月に設立されたNPO法人です。  
腎臓病の克服を目指し連携のプラットフォームとなるものです。  
正会員の年会費は2,000円、入会金1,000円です。  
寄附も随時受け付けています。

また、賛助会員として医院・病院・企業からも入会を受け付けています。  
ぜひ、お知り合いの方にも、JKAの活動をご紹介ください。

[日本腎臓病協会への入会・寄附のお願い](#)



NPO法人 日本腎臓病協会(Japan Kidney Association)

〒113-0033 東京都文京区本郷3-28-8 日内会館 一般社団法人日本腎臓学会内

Tel. 03-5842-4131 Fax. 03-5802-5570

ホームページ <https://j-ka.or.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/JapanKidneyAssociation/>

※Facebookでは随時最新情報を発信しています。ぜひこちらもお覧ください。



かけがえのない日々を大切に生きるために  
We lead the fight to prevent, treat, and cure kidney diseases