

JRほすびたる

第227号(2020年4月1日号)
発行責任者 事務部長
編集/発行 JR仙台病院
地域医療連携室
TEL 022-266-9671

人間の腎臓には寿命がある…

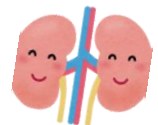


JR仙台病院 院長
佐藤 博

人生100年時代到来！などと「まことしやか」に言われ始めております。実際、今年生まれた赤ちゃんの半数は100歳まで生きるだろう、という試算もあるようです。ただし、そうは言っても、誰もが無限に生きられるわけではありません。必ず「寿命」があります。

そして、「全身的な寿命」と同様に、人体の各臓器にも「それぞれの寿命」がありそうなのです。特に、腎臓については1960年代からこの手の研究が進んでおり、結論として、どうやら130年ないし140年が「腎臓の寿命」になるようです。根拠になるデータが幾つかあり、例えば、ある地域住民の腎機能を調べて「年齢を横軸、腎機能を縦軸にしたグラフ」を作成すると、年齢が進むに連れて腎機能が直線的に低下し、その直線を延ばすと「概ね130~140歳でゼロ」に達することが分かっています。

さて、このような「腎臓の寿命」に対して、私たちはどのように対処すればいいのでしょうか。加齢現象の一つなので「本来的にどうしようもない」面がありますが、それでも、これまでの様々な知見の蓄積により、「喫煙」「肥満」「メタボ」「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」「塩分の過剰摂取」「蛋白質の過剰摂取」「蛋白尿」などが腎機能低下を加速させることが分かっています。そこで、なるべく腎臓を長持ちさせる方策として、日本腎臓学会では、禁煙、BMI<25、HbA1c<7.0、LDL-コレステロール<120、血圧<130/80、塩分摂取<6g/日、蛋白摂取0.6~0.8g/標準体重kg/日、そして然るべき薬剤を使用して尿蛋白の減少を目指す、等々を推奨しています。ただし、これらの目標は、あくまでも年齢に比して腎機能が低下し過ぎている場合の対処法です。「140歳まで生きよう」とする場合は別ですが、「平均寿命程度でいい」のであれば、あえて細かく気にする必要はないのかもしれませんが、特に蛋白質の制限には一長一短があります。加齢とともに蛋白質の吸収・利用能力が低下しやすいことから、高齢者はむしろ積極的に蛋白質を摂った方がいいともされています。最近、eGFR(推算糸球体濾過値)を計算することにより各自の腎機能を客観的に評価できるようになっていますので、その数値を把握するとともに、かかりつけの先生に相談しながら対応を考えていただければいいのではないかと思います。



ほかの人にうつさないために・・・

—厚労省HPより—

正しい咳エチケット

- ・マスクを正しく着用する
—時的でもマスクを顎に下げたり(顎マスク)、鼻を出す着用はマスク内側を汚染する原因になります
- ・くしゃみや咳をする時はティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う
ティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手をしっかり洗いましょう
- ・くしゃみや咳をする時は上着や袖(そで)で口を覆う ※マスクやティッシュなどが手元がない場合です

悪い事例

- × 咳やくしゃみの時、口や鼻を手で覆う
(その手で触ったドアノブやスイッチなどを介して、周囲に感染が拡大してしまいます)
- × 何もせずに咳やくしゃみをする
(しぶきは2mほど飛散します) → 飛沫感染や、飛沫が付着した物を他の人が触ることで拡散



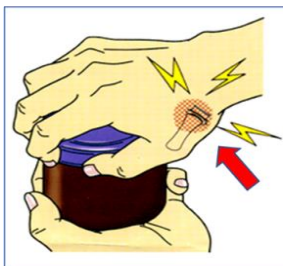
ウイルスや細菌は肉眼で見ることができません。自分で気づかないうちに感染し、自覚症状がないために自分は大丈夫と思い込んで、人の多い場所に出かけたり、マスク無しで人と会話したり、手を介して周囲にうつしてしまう可能性があります。不要不急の外出は避け、自分の体調管理をしっかり行っていきましょう。

医療の豆知識 ～ 手の痛みについて ～

「手の症状」でお困りの方はいますか？ 数多くある手の症状の中から、今回は「親指の付け根の痛み」について紹介します。物を掴む時や瓶の蓋を開ける時、スマートフォンを使用する時に、親指の付け根が痛くなる症状があります*1。親指の付け根の関節を Carpometacarpal 関節（CM 関節）とも呼ぶことから、それは「母指 CM 関節症」が考えられます。CM 関節症は関節軟骨の擦り減りによって生じるもので、50 歳前後の方に発症する変形性関節症の一種とされています*2。

テーピングやスプリント療法*3 を行うことで、殆どの場合に症状の改善が得られます。しかし、これらを行っても改善しない場合は、CM 関節内へステロイド注射や、重症例では手術を行う必要があります。また、親指の付け根付近の類似した痛みとして、手指や手関節の腱鞘炎や関節リウマチによる関節炎と区別が必要となります。

当院の作業療法では炎症軽減に向けたコンディショニング、超音波療法、令和 2 年 2 月からスプリント療法を導入し、主治医の処方があれば治療可能な状況になっています。手の症状でお悩みの方は、上記内容を一部参考にして頂けましたら幸いです。【リハビリテーション科 作業療法士 末永 拓也】

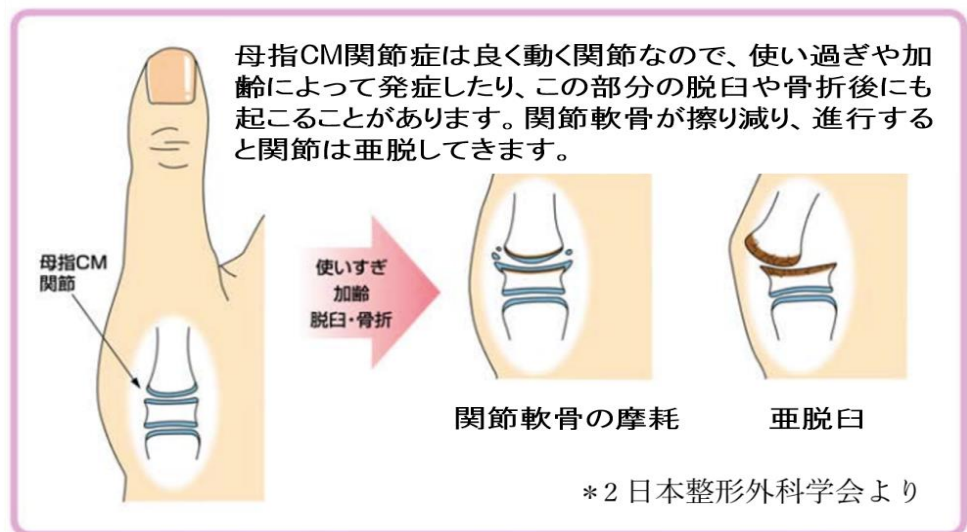


*1



*3 スプリント療法

● 原因・病態 ●



*2 日本整形外科学会より

お知らせ

スイスイ検診に新たな検査項目が増えました

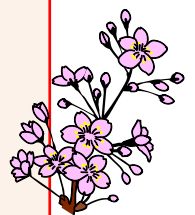
4月より、スイスイ検診に「亜鉛」と「骨粗しょう症」のコースができました。亜鉛は、体内で作ることができず不足しがちな栄養素です。骨粗しょう症コースは、ビタミンDの測定になります。どちらも、体にとって必要な栄養素です。スイスイ検診は計 17 コースになりました。詳しくは当院のホームページをご覧ください。

第 12 回 健やか写真展
鉄道 OB 会の方々が力作を展示
してくださっています。
(3月27日まで)



～ 面会禁止について ～

新型コロナウイルスならびにインフルエンザウイルス感染症対策のため、病院がお願いした方以外の患者様へのご面会は、全面禁止とさせて頂いております。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和