



社会医療法人春回会 井上病院  
腎臓内科  
平 鴻 医師 監修

3月は腎臓月間です。

最近、テレビや雑誌、健康診断の結果などで「CKD」という言葉を目にすることが増えていませんか？

CKDは「Chronic Kidney Disease (慢性腎臓病)」の略称です。かつては「腎臓が悪くなると、いつか透析になる」というイメージが強かったのですが、今、この病気が改めて注目されているのには3つの大きな理由があります。

### 1. 新たな国民病といえるほど患者数が多い

現在、日本の成人の約8人に1人がCKDだといわれています。これは、高血圧や糖尿病と同じように、誰がかかってもおかしくない「国民病」です。特に高齢化が進む中、加齢に伴って腎機能が低下する方が増えており、他人事ではありません。

### 2. 「心臓」や「脳」の病気を引き起こす

腎臓が悪くなると、単に腎臓だけの問題では済みません。腎機能が低下すると、心筋梗塞や脳卒中などの「血管の病気」を引き起こすリスクが数倍～数十倍も高まることが分かってきました。「心臓を守るために、まずは腎臓を守る」という考え方が、今の医学の常識になってきています。

### 3. 「治らない病気」から「コントロールできる病気」へ

かつては、一度悪くなった腎臓は回復させるのが難しいとされてきました。しかし、ここ数年で腎機能の悪化を劇的に抑える新しいお薬が登場し、治療の選択肢が飛躍的に広がっています。「早期に見つけて適切に治療すれば、透析を回避し、健康な寿命を伸ばせる」時代になったからこそ、早期発見が強く叫ばれています。

### 腎臓の主な役割

#### 1. 血液のゴミ捨て(ろ過と排泄)

- ・老廃物の除去: 全身を巡って汚れた血液から、不要な老廃物や毒素をこし取り、尿として体の外へ追い出します。
- ・リサイクル: ろ過する際、体に必要な栄養分は捨てずに、血液中に戻す「再吸収」ということもしています。

#### 2. 水分と塩分のコントロール

水便を摂りすぎれば尿を増やし、足りなければ尿を濃くして水分を逃がさないようにミネラルバランスを一定に保っています。



#### 3. 血圧のコントロール

血圧が下がると、血圧を上げるホルモンを出して調整します。逆に腎臓が悪くなると血圧が上がりやすくなり、腎臓を痛めるといふ悪循環に陥ることもあります。

#### 4. 血液づくりと骨の強化

- ・赤血球を作る: 骨髄に対して「赤血球を作れ!」という指令を送ります。
- ・骨を強くする: ビタミンDを活性化させ、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にします。



### チェックポイント

- ・尿の色がいつもと違う(コーラ色や濁り)
- ・尿が異常に泡立つ
- ・足や顔がひどくむくむ
- ・健康診断で「タンパク尿」や「血圧高め」を指摘された。



### 今日からできる予防

減塩のコツ: 味が薄くて物足りなさを解消するために出汁を効かせたり、焼き魚や肉料理に塩を振る代わりに、レモンを絞ると風味が華やかになり味も際立ちます。



もし健康診断で「再検査」や「経過観察」の通知が届いたら、自覚症状が無くても、腎臓内科へご相談ください。

### 桃の節句にかかせない一品

ひな祭りに、ちらし寿司と並んで食卓を彩る「はまぐりのお吸い物」

はまぐりの貝殻は、もともと対になっていたもの以外とは、決して重なり合うことはありません。

そのことから「一生一人の人と仲良く添い遂げられますように」という良縁の願いが込められています。



### はまぐりの栄養パワー

鉄分、ビタミンB12(貧血の予防) タウリン(疲労回復やコレステロールの調整)

亜鉛(免疫力の維持)が小さい貝の中に凝縮されています。

〒850-0045

長崎県長崎市宝町6番12号

TEL 0570-09-1014

<https://inoue.shunkaikai-group.jp>

井上病院  
社会医療法人 春回会



# 外来担当医師予定表

2026年3月

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 総合内科	午前	井上 聡	橋本法修 総合内科		大塚理佳子		
		原田直樹 総合内科					
	午後		賀来 俊 禁煙・総合内科	橋本法修 総合内科	賀来 俊 禁煙・総合内科	山口 修平 総合内科	
神経内科	午前			一瀬克浩 神経内科	富田逸郎 神経内科	佐藤 悠 神経内科	
消化器内科	午前	東 俊太郎 炎症性腸疾患	大仁田 賢	桑原 愛	植原亮平	福田大毅	交代制
	午後		東 俊太郎 炎症性腸疾患	東 俊太郎 炎症性腸疾患		石田智士 肝臓内科	
呼吸器内科	午前	高木理博	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠		田中健之 呼吸器内科・SAS	交代制 SAS
			高木理博 (第2・4週目)		高木理博		吉嶺裕之 睡眠 (第2・4週目)
			小野晋太郎 呼吸器内科・睡眠				
	午後	山下嘉郎 (第1・3週目)	小野晋太郎 呼吸器内科・睡眠	山下嘉郎 呼吸器内科・禁煙・SAS	吉嶺裕之 呼吸器内科・睡眠	田山達之 睡眠・SAS	
			道津洋介		井上知晃		
循環器内科	午前		山近史郎	山近史郎	富地洋一	河野佑介	赤司良平
							瀬戸信二 (第1・3週目)
	午後	山近史郎		山近史郎		山近史郎	
		瀬戸信二					
腎臓内科	午前			坂井正裕		坂井正裕	
	午後	平 鴻	平 鴻	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕 CKD/PD	坂井正裕	
糖尿病内科	午前	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏	泉野清宏		泉野清宏
	午後	泉野清宏		泉野清宏	磯本恵理子		
膠原病内科	午前		道辻 徹				
外科	午前	鹿島清隆 消化器外科	渋谷亜矢子 ヘルニア外来 消化器外科	鄭 暁剛 消化器外科	渋谷亜矢子 ヘルニア外来 消化器外科	濱崎景子 消化器外科	鄭 暁剛 鹿島清隆 (交代制)
	午後	溝口 聡 胸部外科		松本桂太郎 胸部外科			
整形外科	午前	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平	川口耕平 (第1・3週目)
脳神経外科	午前	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 物忘れ外来	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄	上之郷眞木雄 (第2・4週目)
皮膚科	午前			東 美智子			
	午後	東 美智子	東 美智子		東 美智子		
眼科	午前	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 築城英子	北岡 隆 林田裕彦 築城英子 (第2・4)	北岡 隆 林田裕彦 草野真央	北岡 隆 林田裕彦 (交代制)
		北岡 隆 林田裕彦	林田裕彦 築城英子	草野真央	北岡 隆 林田裕彦	北岡 隆 林田裕彦	
新患外来 (本館)	午前	池田恵理子 増田 真吾 (交代制)	大塚理佳子	原田直樹	井上知晃	橋本法修	大学医師 (交代制)

\* 外来は原則予約制となっております。

AM 9:00 ~ 12:00

PM 14:00 ~ 17:00

社会医療法人春回会 井上病院

〒850-0045 長崎市宝町6-12

☎0570-09-1014