

腎教室だより

2025年度号

新生会第一病院 腎臓病教室チーム発行



4月から赴任しました伊藤一洸です。
専門は腎臓内科です。よろしくお願いします。

血圧という言葉は健康診断などでもよく耳にしますが、高血圧についてちゃんと話を聞いた事のある方は少ないと思います。

今回は**慢性腎臓病(CKD)と血圧**について簡単にQ&Aでお話します。

高血圧 Q&A



血圧が高いことと腎臓の病気は関係あるのですか？

はい。腎臓病の方の多くは高血圧による**動脈硬化**の影響を受けています。また腎臓が悪くなることで血圧が上がり、お互いに関連しています。



診察室で血圧を測っているのに家でも測る必要はあるのですか？

はい。診察室での血圧は高め、低めに出してしまう方も多いです。**家庭での血圧測定**が大事です。



血圧は毎日測ったほうがいいですか？

1日2回、毎日測定することを薦めていますが、まずは少なくともいいので**習慣付け**ましょう。





どうやったら血圧が下がりますか？

塩分制限は大事です。影響には個人差もありますが、理想的には1日あたり**6g未満**が良いとされています。まずは可能な範囲で塩分を減らすことを目標にしていきましょう。栄養相談も受けられます。



いい薬はないのですか？

血圧を下げる薬には多くの種類があります。処方された場合は**適切な内服**を心がけましょう。しかし薬を飲んでいても、**食事制限**を守っていくことも重要です。次のページで薬剤師より詳しい説明があります。



タバコは肺に悪いとは聞きますが血圧にも良くないのですか？

はい。喫煙については動脈硬化への悪影響があり、血圧を上げてしまいます。できる限り**禁煙**を目指しましょう。



どのくらい下げればいいのでしょうか？

家庭血圧の目標値は**125/75mmHg未満**とされています。しかし、低過ぎも良くありません。



腎臓や血圧について詳しく知りたいのですが...

2泊3日のCKD教育入院を行っています。病気、食事、薬、運動、日常生活の注意など自分に合った方法をより深く聞くことができます。ぜひお申込み下さい。



血圧を適切に管理して、腎臓を守りましょう

降 圧 薬 に つ い て

腎臓病療養指導士 薬剤師 南川友香

血圧を下げる薬には、主に**4つの種類**があります。

ホルモンに作用するお薬

ACE(アンジオテンシン変換酵素)阻害薬、ARB(アンジオテンシン受容体拮抗薬)、
ARNI(アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬)

血圧を上げるホルモン「アンジオテンシンⅡ」の働きを抑えることで、血圧を下げるお薬です。ARNIには、血圧を下げるホルモン「ナトリウム利尿ペプチド」の働きを強める作用もあります。

血 管 に 作 用 す る お 薬

カルシウム拮抗薬

血管が収縮するときに必要なカルシウムイオンの働きを抑えて、血圧を下げるお薬です。

利 尿 薬

サイアザイド系利尿薬、ループ利尿薬、MR(ミネラルコルチコイド受容体)拮抗薬

体内の余分な水分と塩分の排泄を促し、血流量を減らして血圧を下げるお薬です。

自律神経に作用するお薬

β 遮断薬、 α 遮断薬

交感神経の働きを抑え、心臓の過剰な働きを抑えたり、血管を拡張させることで血圧を下げるお薬です。



高血圧を合併したCKD患者さんには、たんぱく尿がある場合、ACE阻害薬やARBが最初に使われるお薬です。これらのお薬はCKDの進行をおさえ、死亡の危険性を減らす効果が報告されています。たんぱく尿がない場合は、カルシウム拮抗薬や利尿薬が使われることもあります。

一方、進行した(ステージG4、G5)患者さんがACE阻害薬やARBを服用した場合、急激に腎臓の働きが低下したり、血液中のカリウム値が上昇することがあります。

とくに、75歳以上の高齢者で進行したCKDの場合には、これらの危険性が高くなるため、はじめからカルシウム拮抗薬が使われることもあります。

血圧を下げる薬を服用中に、めまい・ふらつき・立ちくらみなどの症状がある場合は、お薬の調整が必要になることがあります。

自己判断はせず、必ず担当医にご相談ください。

体調不良時(シックデイ)も降圧薬を勝手に中止せず、病院へ連絡して指示を受けましょう。



家庭での正しい血圧の測り方

腎臓病療養指導士 看護師 田中香緒里

STEP①

- ・**トイレ**を済ませ、**1-2分**椅子に座り、安静にしてから測定しましょう
- ・血圧手帳などに**記録**をしましょう
- ・記録したものを**担当医**に見せましょう

慣れてきたら、
ステップアップ！

STEP②

- ・1日**2回****決まった時間**(朝・晩)に測りましょう
- ・測定時には**2回**測定し、**平均値**を記録しましょう
- ・朝は**起床後**1時間以内や**朝食前**に測定し、
晩は**就寝**直前に測定しましょう

測定方法

引用:TERUMO



CKD手帳をお持ちの方は、手帳も併せてご覧ください。
手帳をお持ちでない方は、外来看護師へお申し出ください。
病気のことやお薬、食事のことなど気になることがありましたら、
受診時にご相談ください。



—お気軽にお問い合わせください—



社会医療法人 名古屋記念財団 新生会第一病院
〒468-0031 名古屋市天白区高宮町1302 電話:052-808-2100