

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

| | |
|--|--|
| <p>活動テーマ はんだ「守ろう！腎臓」プロジェクト ～発足から1年が経過した課題に向けた取り組み～</p> | |
| <p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 半田市 福祉部 健康課 成人保健担当 代表者：竹内 奈津美</p> | <p>図 腎臓シール A6 サイズ</p>  |
| <p>勤務先：半田市役所 所属：福祉部 健康課 成人保健担当 所在地：〒475-8666 愛知県半田市東洋町2-1 TEL：0569-84-0662 FAX：0569-25-2062</p> | |

◇活動方針

本市の健康課題である慢性腎臓病（以下、CKD）と新規透析導入者の減少を目指し、令和5年度から半田市医師会・知多薬剤師会・半田市立半田病院・半田市が連携し、「はんだ『守ろう！腎臓』プロジェクト」（以下、プロジェクト）を発足した。

このプロジェクトでは、CKD予防啓発用リーフレット（以下、リーフレット）の作成・配付及びeGFR<30、eGFR<60の2種類の「腎臓シール」（以下、シール）を作成し、シールをお薬手帳に貼付することで、対象者が腎機能低下を自覚するとともに、調剤薬局薬剤師等が対象者の腎機能を共有することで、腎機能に配慮した適正処方につながるしくみである。また、シール貼付に合わせて「守ろう！腎臓」をスローガンとした生活指導を、プロジェクトの医療専門職が行っている。現在、2年目を迎えて、次の課題が見つかった。

図 CKD予防啓発用リーフレット（両面刷）



はんだ「守ろう！腎臓」プロジェクト
今日から実践!! 腎臓にやさしい生活

ま まずは血圧と体重のコントロール！
 高血圧や肥満は、腎臓に大きな負担をかけます。家庭での血圧や体重測定を習慣化しましょう。また、食べ過ぎが工夫など、体重のコントロールを心がけましょう。
 ・血圧の基準値は130/80mmHg未満(75歳未満)
 ・体脂肪率BMIは25未満が目標です。※1

も もれそまで我慢せず トイレに行こう！
 腎臓は休まずに尿を作っています。排尿を我慢すると膀胱に尿が溜まり、腎臓に逆流します。そこで、細菌が繁殖し、炎症を起こします。

ろ 6グラム 減塩を心がけよう！
 塩分の摂りすぎは高血圧を介し、腎臓を傷めます。1日6g未満を目指しましょう。※2

う 運動で血行促進！
 血行が悪い腎臓の活動が低下します。ウォーキングなど、軽い全身運動で血行を促進しましょう。運動強度は「楽」と感じながら行い、終わった後も「もう少しできそう」程度の程度が良いでしょう。

腎 腎臓にやさしい薬について
 薬やサプリメントの中には、腎臓に影響するものもあります。必要な薬以外は、飲まないようにしましょう。薬の飲み方・選び方は薬剤師さんに教えてもらいましょう。

ど そうたんしよう 禁煙と適正な飲酒！
 尿毒症が高い状態が続くと、腎臓には負担です。適正な飲酒を心がけましょう。また、喫煙は動脈硬化や血圧を上昇させるため禁煙をお勧めします。禁煙サポート薬局ではお薬による禁煙相談を行っています。活用しましょう。

う うまくストレスと付き合おう！
 ストレスや疲労、寝不足は大敵です。十分な休息、睡眠をとることが腎臓を守るポイント。疲れたなと思ったら無理をせず、休養しましょう。

プラス かかりつけ医で生活習慣病の管理をしよう！
 腎機能異常は生活習慣病と密接に関係しています。特に血糖値、血圧、コレステロール、尿酸値が1つでも高い方は必ず治療と管理をしましょう。

※1 体脂肪率(BMI) = 体重(kg) ÷ (身長(m))²
 ※2 尿の回数による尿量(尿量)の相対値としては男女約1.0g/日ですが、目標量は男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満です。
 半田市福祉部健康課作成



慢性腎臓病 Chronic Kidney Disease
 慢性腎臓病(CKD)は20歳以上の8人に1人が罹患する、新たな国民病とされています。初期には無症状で進行する、それ故に病気の怖いところです。

CKDとは

| 血液検査 | 尿検査 |
|-----------------------------------|-------------------------|
| ① eGFR 60未満 腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値 | ② 尿たんぱく(+)等 腎臓の存在の数値 |

①②のどちらか一方、または両方が3ヶ月以上持続する場合
CKD(慢性腎臓病)と診断されます。

健診の血液検査・尿検査の結果を確認し、かかりつけ医と相談しましょう！

半田市国民健康推進加入者向け「CKD予防講座 第1回」
 薬剤師が腎臓とお薬の関係についてお話しします。その後、薬剤師・管理栄養士の個別相談ブースを設けます。

日時：8月26日(月) 13時30分～15時30分
 場所：半田市役所3階 303・304会議室
 講師：薬剤師・管理栄養士
 定員：20名(先着順)
 申込：8月20日(水)までにQRコードを読み込んでお申し込みください。
 ※第2回はホームページにてお知らせします！

生業相談
 精神、管理栄養士による栄養相談を受け付けています。CKD予防の生活習慣のポイントについて個別のご希望が聞かれます。ぜひ、ご利用ください。
 ※事前に健康課(84-0662)までご連絡ください。

はんだ「守ろう！腎臓」プロジェクト ホームページ
<https://www.city.handa.lg.jp/kenko/kenko/1002203/1907297.html>

活動成果報告書

◇課題

(1) シールの大きさの見直し

切手サイズのシールは、配付の際、見落としや紛失により貼付に至らないこともあるため、形状の工夫が必要である。

(2) 医療専門職の確保

医療機関によっては管理栄養士等の配置がなく、生活指導ができる体制整備・確保が必要である。

(3) 事業対象者の拡大

国保特定健診受診者に加えて後期高齢者健診受診者も新たに事業対象とするにあたり、eGFRの基準や生活指導について、これまでと同様でよいか検討が必要である。

(4) シール作成区分

医師へのアンケート調査にて「eGFR30以上45未満」のシールが必要との意見がある。

◇活動内容とその成果

(1) シールの変更

シールは台紙付き（A6 サイズ）の大きく目に留まりやすい形に変更し、プロジェクトの説明も追加した。また、年度初めに行っている医療機関を対象とした特定健診等説明会において、本プロジェクトの目的、シールや資料の配布方法や活用、多機関連携によるCKD対策の流れなど、医療機関の役割について共通理解を図り協力を募った。

表 配布に協力した医療機関数

| 年度 | 協力医療機関数 | 割合 |
|----|---------|-------------------------|
| R6 | 26 医療機関 | 59% (26/特定健診実施 44 医療機関) |

(2) 生活指導ができる体制整備

半田市立半田病院や知多薬剤師会の協力の下、薬剤師による腎機能低下者に向けた講座と薬剤師・管理栄養士による個別相談を組み合わせた「CKD予防講座」を実施した。

| 年度 | 講師 | 参加者数 | 備考 |
|----|-----|------|----------------|
| R6 | 薬剤師 | 28 名 | うち 27 名が個別相談実施 |
| | 薬剤師 | 21 名 | うち 15 名が個別相談実施 |

また、市管理栄養士による個別栄養相談も随時開設した。今年度から後期高齢者健診受診者も対象としたため、腎機能と加齢の関係や低栄養等にも配慮した高齢期の栄養・食生活の指導をより丁寧に行うことで、「腎臓が悪いといわれた」との不安にも対応できた。

| 年度 | 相談者数 | 備考 |
|----|------|----------|
| R6 | 15 名 | R7.1 月現在 |

(3) 事業対象者の拡大

シール貼付対象を後期高齢者健診受診者にも拡大し、より広くCKD予防の啓発ができた。

活動成果報告書

表 シールの配布数

| 年度 | 配布数（国保） | 配布数（後期高齢） |
|----|---------|-----------|
| R5 | 2,694 枚 | - |
| R6 | 2,500 枚 | 4,650 枚 |

（４）シール作成区分

シールの e G F R 区分について、「腎機能低下」を示すマークであるシールの目的は予防啓発であることをプロジェクトリーダーの医師や薬剤師と再確認し、e G F R 区分の変更やシールの追加はしないこととした。なお、治療開始のタイミングである e G F R 4 5 の取り扱いは、半田市医師会内科医会にて検討することとなった。

（５）本プロジェクトによる連携の推進

本プロジェクトを開始するきっかけとなった半田市立半田病院薬剤科と調剤薬局の薬薬連携研修では、現在も C K D に関する研修を継続しており、その結果、調剤薬局から医師への疑義照会の件数が増加し、適正服薬の取り組みが進んでいる。

また、半田市医師会内科医会は同医師会健康管理センターと協議して、健診結果に「※ e G F R 値が前回値に比べて 5 m L / 分以上低下しています。」のコメントを追加する帳票の改訂を行い、医師による予防のアプローチを進めている。他にも、多職種を対象とした内科医会主催の勉強会の開催、同医師会健康管理センターの会報紙においては「慢性腎臓病の尿検査について」とのテーマで事後管理に関する情報提供が行われている。

このように、同職種内及び多職種、多機関が協働し、持続的な C K D 予防の推進を図っている。

◇今後の計画

次年度以降の課題は次のとおりである。

○新たな C K D 予防啓発の取り組み

本事業が 3 年目を迎えるにあたり、毎年健診を受ける方には同じリーフレットが配布されることが想定されるため、来年度は啓発資材の見直しを行う。また、市民がより関心をもつイベント等の実施を検討する。

○C K D ステージに合わせた栄養指導の整備

C K D は改善が難しく現状維持が最良であるため、対象者の動機付けやモチベーション維持には丁寧な指導が必要である。現在の体制でより効果的な相談対応が可能となるよう、管理栄養士による薬剤師の研修など多職種で相談対応にあたる体制の整備を図る。

○マイナンバーカードが本格的に運用される中で、お薬手帳に「腎臓シール」を貼付するという啓発方法の見直しが必要

行政保健が担う疾病予防は医療との連携が必須である。本市の C K D 対策を進めるにあたり、今後も定期的に健診医療機関と情報共有を行う中で意見や課題の共有を行い、現場の声を生かして本市の保健事業のブラッシュアップを図るとともに、プロジェクト 4 者の協議を継続し、各々ができることに取り組むことで包括的にプロジェクトを進め、C K D 予防と新規透析導入者の減少という大きな目的に向かって効果的に取り組みを進めたい。