

「慢性腎臓病（CKD）」について調べる

CKDとは慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease）の略称。我が国においては20歳以上の成人の8人に1人が慢性腎臓病であると言われています。日本腎臓学会より2013年に「CKD診療ガイドライン」、2014年に「慢性腎臓病に対する食事療法基準」が発表され、腎臓病への早期取り組みが重視されるようになってきています。

県立図書館に所蔵している「慢性腎臓病（CKD）」に関する医学関係図書、闘病記などの資料と、参考になるインターネットのサイトをご紹介します。

図書の情報

<慢性腎臓病（CKD）について、分かりやすくまとめて書かれている資料>

●『詳しくわかる腎臓病の治療と安心生活 最新医学図解』

（山縣邦弘／監修 主婦と生活社 2017.7） 【494.9/クシ/一般】

腎臓の働きやしくみといった基本から、腎臓病の診断とステージ悪化を防ぐ治療法、食事療法と生活の知恵、透析両方に取り組むコツまで、わかりやすく解説しています。

●『腎機能が低下したときにすぐ読む本（すべての生活習慣病患者は「慢性腎臓病CKD予備軍」）』

（塚本雄介／著 技術評論社 2017.2） 【493.93/ツカモト/一般】

成人の8人に1人がかかる新たな国民病「慢性腎臓病（CKD）」は、生活習慣病との関連が深く、誰でもかかる可能性のある病気です。「国際腎臓病ガイドライン機構KDIGO」の診療ガイドラインを第一に、CKDについて基礎知識から解説しています。

●『腎臓病のことがよくわかる本 イラスト版』

（小松康宏／監修 講談社 2016.8） 【494.9/シツ/一般】

腎臓の働きが低下しても、自分ではほとんど気づくことができず、腎臓の働きが健康な状態の半分程度になっても自覚症状はありません。生活習慣の改善から薬物療法の進め方、透析の実際までが解説してあります。

●『慢性腎臓病（CKD）進行させない治療と生活習慣 改訂版』

（原茂子／共著 福島正樹／共著 法研 2016.7） 【494.9/ハラ/一般】

メタボリック症候群と関係の深い慢性腎臓病の概念をやさしく解説しています。病状を進行させない生活改善と食事の工夫・運動の仕方を紹介し、透析療法の仕組みも詳しく説明しています。

平成23年3月初版刊行の『慢性腎臓病（CKD）進行させない治療と生活習慣』の改訂増補版で、『CKD診療ガイド2012』（日本腎臓学会 編）の診断基準に対応した記述となっています。

<食事療法について書かれている資料>

●『大きな文字でさっと探せる腎臓病の食品成分表 第2版』

（金澤良枝／監修 女子栄養大学栄養クリニック／編 女子栄養大学出版部 2017.8）

【494.9/シツ/一般】

文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」 「日本食品標準成分表 2015年版(七訂) 追補 2016年」 対応。

● 『詳しくわかる腎臓病の治療と安心生活 最新医学図解』

(山縣邦弘／監修 主婦と生活社 2017.7) 【494.9/クシ/一般】

腎臓の働きやしくみといった基本から、腎臓病の診断とステージ悪化を防ぐ治療法、食事療法と生活の知恵、透析両方に取り組むコツまでが、わかりやすく解説してあります。

● 『最新版 計算いらず腎臓病のおいしいレシピ たんぱく質指示量に合わせて作れる』

(富野康日己／監修 学研プラス 2016.11) 【494.9/ケイ/一般】

腎臓病には、たんぱく質を守った食事制限が大切。制限に合わせて、たんぱく質を3段階に分けたレシピで、複雑な栄養計算不要です。安全・正確においしい料理が楽しめます。マネすれば安心の1ヶ月献立表つき。

● 『献立らくらく無理なく続ける腎臓病の食事』(木村健二郎／監修 NHK出版 2016.10)

【494.9/コク/一般】

おいしくて腎臓にやさしい食事づくりのために、減塩・低たんぱくづくりやすいレシピ125品が収録され、朝昼晩1日の献立例が多数紹介されています。おすすめの主菜や副菜と組み合わせれば、献立のバリエーションが広がります。

● 『慢性腎臓病(CKD) 食事指導のポイント 第3版』

(飯田喜俊／編 兼平奈奈／編 医歯薬出版 2016.2) 【494.9/マン/一般】

CKD治療で重要な食事療法について必要な基礎知識から具体的な食事指導方法までをわかりやすく説明されています。工夫された内容で理解が容易に進むので、CKD患者さんの病態改善に役立つ実践的な一冊です。スタッフから患者さんに伝えたい、そのまま使える指導媒体付き。

<透析について書かれている資料>

● 『オールカラー まるごと図解腎臓病と透析』

(小林修三／監修 日高寿美／編集 照林社 2017.6) 【494.9/マル/一般】

解剖生理、疾患など、腎臓に関する基礎知識を、図を中心に解説してあり、腎機能低下の経過に沿って、病態と検査・治療の対応のポイントがわかります。

● 『腎疾患・透析最新の治療 2017-2019』

(山縣邦弘／編 南学正臣／編 南江堂 2017.1) 【494.9/シシ/一般】

治療方針、処方の実際、透析療法導入のタイミングから生活指導まで幅広く解説しています。

● 『患者さんとともに理解するCKDと血液透析 Q&Aで理解する』

(門川俊明／著 南江堂 2015.7) 【494.9/モカ/一般】

「慢性腎不全と診断された人がどうしたら透析導入を延期できるか」「どうしたら不安なく透析を始められるか」など正確な透析の知識について、読みやすいQ&A形式で、本領域の第一人者が初心者向けにやさしく解説しています。透析室スタッフ、腎臓内科医、透析医だけでなく、患者とその家族にもおすすめの本です。

● 『透析療法パーフェクトガイド』(飯田喜俊／編 秋葉隆／編 医歯薬出版 2014.6)

【494.9/トキ/一般】

新しい各種ガイドラインや用語集に沿って改訂した透析療法の実践書です。

診療ガイドライン

- 『思春期・青年期の患者のためのCKD診療ガイド』
(日本腎臓学会／監修, 日本小児腎臓病学会／監修, 厚生労働省難治性疾患克服研究事業難治性腎疾患に関する調査研究班／編集東京医学社 2016.10) 【493.93／シユ／一般】
- 『CKD・透析関連領域ガイドライン 2016年版』
(鈴木正司／編 日本メディカルセンター 2016.3) 【494.9／シキ／一般】
- 『CKDステージG3b～5診療ガイドライン 2015』
(慢性腎不全診療最適化による新規透析導入減少実現のための診療システム構築に関する研究研究班／編 東京医学社 2015.10) 【494.9／シキ／一般】
- 『エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン 2013』
(日本腎臓学会／編 東京医学社 2013.10) 【494.9／エビ／一般】
WEBでも閲覧可能
<http://www.jsn.or.jp/guideline/ckdevidence2013.php> (日本腎臓学会 HP 内)
※「エビデンス」とは・・・科学的根拠

闘病病記文庫

- 『続・腎不全でもあきらめない』(松村満美子／著 ミネルヴァ書房 2016.11)
【494.9／マツム-2／闘病記】
明るく強く前向きに生きる、30人の闘いの記録。保存期・血液透析・腹膜透析・移植のひとたちが、発症からその治療法や生活を赤裸々に語ります。
- 『満身ソウイ工夫』(中村龍史／著 光文社 2012.9) 【771.6／ナム／闘病記】
「マッスルミュージカル」などで知られる、あの鬼才演出家が初めて明かす、15年闘病秘話と夢。頑張りすぎない人工透析との闘い方が書かれています。

雑誌の情報

- ・ 『きょうの健康』(2016年12月号、NHK出版)「特集：慢性腎臓病」
 - ・ 『日本医師会雑誌』(2015年2月号、日本医師会)「特集：日常診療に必要な慢性腎臓病(CKD)の最新の知識と医療連携」
- <腎臓病専門誌>
- ・ 『腎臓』(日本腎臓財団 年3回)
 - ・ 『腎不全を生きる』(日本腎臓財団 年2回)
- <県立図書館所蔵の主な「医学・健康関係」雑誌>
- 『日経メディカル』(日経BP社 月刊)、 『日経ヘルス』(日経BP社 月刊)
 - 『NHK きょうの健康』(日本放送出版協会 月刊) など

データベース

県立図書館では、自然科学系の雑誌記事を検索できるデータベース「JDreamⅢ」を導入しています。医学、看護学関係の記事を無料で検索することができます。

また、日本海新聞、朝日新聞、読売新聞、日本経済新聞の記事を検索できるデータベースもあります。

インターネットの情報 (2017.12.1 現在)

- 「一般社団法人 日本腎臓学会」 ☞ <http://www.jsn.or.jp/index.php>
診療ガイドライン、日本腎臓学会作成の診療ガイドラインを見ることができます。腎臓専門医名簿で県内の専門医を検索できます。
- 「日本小児腎臓病学会」のホームページ ☞ <http://www.jspn.jp/>
- 「一般社団法人 日本透析医学会」のホームページ ☞ <http://www.jsdt.or.jp/>
診療ガイドライン、治療ガイド、専門医名簿あり。
- 「ほっとけないぞ！CKD（慢性腎臓病）」（東京都のホームページ）
☞ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shippei/ckd/index.html>
あなたの腎臓の機能をチェックしてみましょう！
 - ・血液検査の結果を入力するだけで、腎機能の状態（CKDのステージ1～5）を調べることができます。
 - ・ステージに応じた糖尿病・腎臓病の専門医によるアドバイスを見ることができます。
 - ・糖尿病や高血圧などCKDの要因もチェックできます。
- 「CiNii（サイニイ）」のホームページ ☞ <http://ci.nii.ac.jp/>
本の雑誌記事・論文を検索することができます。

患者会の情報

- ◆鳥取県腎友会 電話・FAX：0857-30-2727
E-mail : torizin@future.ocn.ne.jp

相談窓口

- ◆鳥取県医師会 健康医療相談 ☞ <http://www.tottori.med.or.jp/>
鳥取県医師会館において、面談による「健康医療相談」を行っています。
毎月第1～4木曜 但し祭日など会館が休みの時は行いません。無料 予約不要
(第1木曜日：精神科、第2及び第4木曜日：内科、第3木曜日：整形外科)
時間：午後1時30分～2時30分

- ★このリストで紹介した情報は一例です。このリストに掲載の資料以外にも、関連資料を所蔵しています。お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員にお尋ねください。
診断、治療、薬についての判断は、医師、薬剤師、医療機関にご相談ください。
- ★このリストで紹介した情報は、図書館がその内容を推薦するものではありません。
- ★鳥取県立図書館の図書はお近くの公共図書館を通して貸出できます。
- ★鳥取県立図書館のホームページにも、「医療・健康」に関する情報を掲載しています。
<http://www.library.pref.tottori.jp/>



お問合せ先：鳥取県立図書館 〒680-0017 鳥取市尚徳町 101
電話：0857-26-8155 FAX：0857-22-2996
E-mail：toshokan@pref.tottori.lg.jp