

健康新聞



暑さも峠を越したようですが、夏バテなどしていませんか？今年はマスクも手離せず暑さもつらい夏でした。残暑を乗り越え、季節の変わり目、まだまだ体調には十分注意しましょう。

今月は糖尿病性腎症と糖尿病性網膜症です。糖尿病の3大合併症と言われる「神経障害」「腎症」「網膜症」はご存知でしょうか。この3つの合併症は細い血管に起こる細小血管障害といわれています。腎症も網膜症もかなり進行しないと症状は現れない病気です。“どうもない”に潜んでいる病気を見逃さないようにしましょう。

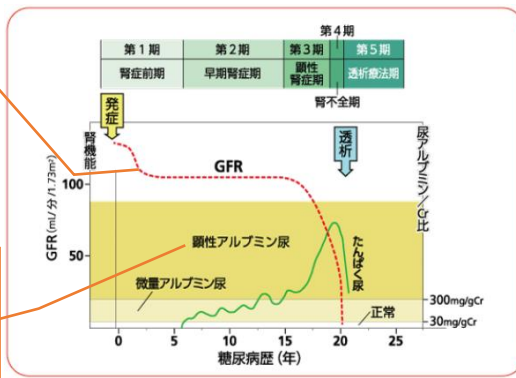
《腎臓の状態を調べる検査で早期発見！！》

- ☆微量アルブミン尿
- ☆尿蛋白
- ☆eGFR（推算糸球体ろ過率）

糖尿病性腎症は無症状で進行することが多いため早期発見には定期的な検査が必要です

eGFRが30未満になると腎不全期となります。腎不全期まで悪くなると腎機能が回復することはありません。

アルブミン尿が300mg/gCr以上になると顕性腎症期となります。



植野博史, 糖尿病性腎症—発症・進展機序と治療, 東京: 診断と治療社, 1999: 192より引用, 改変

糖尿病性網膜症は進行します！

①単純網膜症：血管に障害が現れ始めるが症状はない。

②増殖前網膜症：血流が悪い部分や血流が途絶える部分が出る。症状はないが、視力低下がでることもある。

③増殖網膜症：血流を補うためもろい血管（新生血管）ができる。視力低下、飛蚊症が現れるが症状が出ないこともある。

*糖尿病を放置していると、ある日突然、目が見えなくなった、目の前が真っ暗になったとあわてて病院に駆け込み、硝子体出血や網膜剥離と診断されることもあります。

ど
心げ
のん
隠油な
れ断か
るに！
病魔



～今月のワンポイント川柳～

《糖尿病性網膜症》

血糖コントロールが悪い状態が続くと、目の中にもろくて破れやすい血管ができやすくなります。しかし、小さい血管なので破れても症状が現れないことが多く検査を受けないと気づきません。放置していると、突然目が見えなくなってしまうこともあります。症状がなくても、定期的な検査は必要なのです。



腎症も網膜症も、症状が現れた時はすでに進行している可能性が高い病気です。日頃から検査を受けて早期発見することが大切です。

お知らせ

糖尿病教室は開催を見合わせております。

お問い合わせ

代)0942-53-7511 内科外来

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会
発行月：2021年 8月 No.7

塩分を減らすために知って欲しいこと！



パンに含まれる塩分量

- ・食パン（6枚切り）1枚：0.7g
- ・クロワッサン1個（30g）：0.4g
- ・フランスパン6cm（50g）：0.8g
- ・ロールパン1個（30g）：0.4g
- ・ベーグル1個（85g）：1.0g
- ・卵サンドイッチ（130g）：1.2g

減塩
塩分
1日8g目標

パンには1食分に約1g弱塩分が含まれます。食塩無添加など塩分表示を見て選びましょう。

