

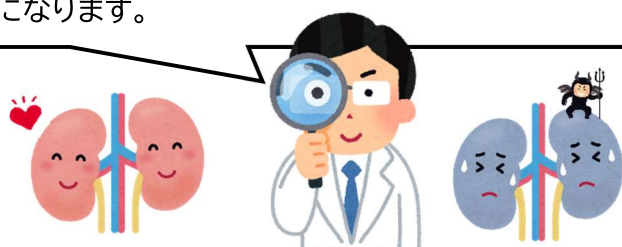
健康新聞

鯉のぼりが青空を泳ぐ爽やかな新緑の季節となりました。体調を崩しやすい季節の変わり目でもあります。体調管理には十分気を付けましょう。

気づかないうちに、血糖値が腎臓にダメージを与えている？

高血糖が続くと、腎臓の血管が傷つき、ダメージを受けてしまいます。腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状が出にくく、気づいたときにはすでに深刻な状態になっていることもあります。

高血糖が続くと糖尿病性腎症という合併症を引き起こしますが自覚症状はほとんどありません。できるだけ早く異常に気づくことと予防が大切になります。



《検査で知る早期発見の手がかり！》

尿検査：尿たんぱくが「±」「+」「2+」「3+」
微量アルブミン尿が30mg/gCr以上は要注意！
血液検査：クレアチニン(Cr)、eGFR、尿素窒素(BUN)を確認しよう。

*** 定期的な検査、受診が早期発見の重要なカギとなります**

腎臓の主な働き

1. **老廃物の排出(尿の生成)**
血液中の不要な物質を尿として排出。
2. **水分・電解質のバランス調整**
水分と電解質のバランスを調整して筋肉の収縮や神経の働きを適切に保つ。
3. **血圧のコントロール**
4. **赤血球を増やすホルモンを分泌**
5. **酸・アルカリ(pH)の調整**
血液のバランスを維持し、体の細胞が正常に働ける環境を整える。
6. **ビタミンDの活性化**
カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨を作る。

腎臓を守るための習慣

- ① **塩分**: 1日6g未満を目安に減塩を心がけましょう。
- ② **適度な水分摂取**: 脱水は腎臓に大きな負担をかけてしまいます。適切な水分補給を心がけましょう。
- ③ **バランスの良い食事**
- ④ **血圧と血糖値の管理**: 血圧は130/75mmHg未満
HbA1cは7.0未満を目標としましょう。
- ⑤ **禁煙・節酒**
- ⑥ **適度な運動**: 無理のない範囲で行いましょう。

*** 体調や合併症によって必要な管理が異なります。
医師や栄養士と相談しながら、最適な運動や食事を選ぶことが大切です。**

理学療法士さんに聞いてみました！

Q: 足が悪くてあまり歩けません。どんな運動がありますか？



A: 椅子に座ったままの足上げ運動や踵上げ運動、ラジオ体操や腕のストレッチなどあります。無理のない程度で毎日少しでも続けることが大切です。運動の内容は、必ず主治医に相談して行いましょう。



外来糖尿病教室のお知らせ

5月20日(火曜日)
11時~12時
「食後の高血糖もう怖くない」
「ストレスの対処法」
予約・お問い合わせ
内科外来
(代) 0942-53-7511

試食会のお知らせ

5月22日(木曜日)
12:30~13:30
ヘルシーでも満足できる食事の秘密を体験しにきませんか♪♪
参加費: 550円
予約・お問い合わせ
栄養管理室
(代) 0942-53-7511