

健康新聞 2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きます。体調管理には十分注意しましょう。

今月は糖尿病性腎症のお話です。糖尿病性腎症は糖尿病の合併症の1つで腎機能が低下してしまう病気です。初期では症状はなく、気づかないうちに進行していきます。腎臓の機能は「覆水盆に返らず」です。腎臓はある程度悪くなってしまうと、回復することはありません。そうなる前に早期発見することが、腎臓を守るカギとなります。腎臓は「肝腎かなめ」、大切にしましょう。



テーマ【糖尿病性腎症とはどんな病気？】

腎機能が低下し腎不全を引き起こし、透析療法が必要になります



糖尿病によって腎臓が悪くなると、透析療法が必要になるだけでなく、脳卒中や心疾患など様々な疾患のリスクが非常に高くなります。腎症を防ぐためには、まず血糖コントロールが第一です。症状に乏しいので、予防、早期発見・早期治療が重要な病気なのです。



腎臓の役割

- ① 老廃物を体の外に出す（尿を作る）
- ② 血圧を調整する（血圧をコントロールする）
- ③ 体内環境を一定に保つ
（体の水分量を保ったり体内を常に最適な環境に整える）
- ④ ビタミンDの活性化（強い骨を作る）
- ⑤ 血液を作る働きを助ける（貧血を防ぐ）

腎臓を守るためにできること

- ✓ 血糖コントロール（7%以下が目標）
- ✓ 血圧コントロール（130/80 未満が目標）
- ✓ 減塩（6～8g/日未満が目標）
- ✓ 脂質コントロール
- ✓ たんぱく質を摂りすぎない
- ✓ 適度な運動
- ✓ 禁煙



*具体的な治療目標は主治医と相談しましょう。



腎臓が悪くなった時の症状

腎臓の働きが低下しても、自覚症状がない場合がほとんどです。

手足のむくみ、立ちくらみや貧血が起こりやすくなったり、骨がもろくなったり、疲労感が出るなど、体に不調を感じた時にはすでに腎臓病がかなり進行している場合が多いと言われています。腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に回復することはありません。



糖尿病性腎症は5つの病期に分けられます
あなたの腎臓は大丈夫ですか？

		尿中 アルブミン	eGFR
第1期	腎症前期		30以上
第2期	早期腎症期	30以上	30以上
第3期	顕性腎症期	300以上	30以上
第4期	腎不全期	問わない	30未満
第5期	透析療法期	問わない	



人工透析療法は2種類あります



血液透析:腕の血管から血液を体外に出し、機械を通してきれいになった血液を体に戻します。一回に4～5時間程度かかり、週に3日ほど通院する必要があります。

腹膜透析:お腹に埋め込んだチューブを通しお腹の中に透析液を注入します。その液をからだの外に出すことで老廃物を取り除きます。

～お知らせ～

新型コロナ感染拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養課）
は中止となっております。

お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

