



# 糖尿病性腎症について

問合 市民病院経営企画課経営企画G ☎28-5151 内線2281



内分泌内科 主任医長 村岡由佳

## 糖

尿病は、糖尿病になって10～15年以上経過してから、腎障害が進行し、糖尿病の細小血管合併症である糖尿病性腎症を合併します。末梢神経障害、網膜症と並ぶ3大合併症のひとつです。

1998年以降、人工透析導入の原因疾患の1位となっています。糖尿病性腎症は、蛋白尿が出現し腎機能が低下する典型的な糖尿病性腎症と、蛋白尿は少量で腎臓機能のみが低下する非典型的な糖尿病性腎症があります。腎症は、初期にほとんど無症状であるため、自身では気づきにくく、定期的な尿検査で初めて気づくことが多いです。



腎臓内科 部長 山本順一郎

## 腎

機能低下は、心筋梗塞などの心臓血管合併症を起こしやすく、生命予後に悪い影響を与えます。腎症から腎不全になってからは腎臓はもとには戻らないため、定期的な検査を行い、腎症にならないような治療をしていく必要があります。

治療の中心は、食事療法、血糖・血圧・脂質管理ですが、患者さん一人ひとりの病態や腎障害の程度により、治療目標値と指導方法は異なります。

## 糖尿病性腎症の 治療方法と 治療目標値の例

○食事療法は低蛋白食を基本とし、適宜調整されます。日本腎臓学会から刊行された糖尿病性腎症のガイドラインでは、早期腎症(ステージ2まで)はエネルギー制限を基本とし、進行した腎症(ステージ3以降)は蛋白制限を中心に行います。血圧のコントロールをするため塩分制限や、腎症が進行してからカリウム制限も大事な食事療法のひとつとなります。

○集学的治療で血糖値や血圧だけではなく、悪玉コレステロール・尿酸値のコントロール、禁煙、適度な運動も大事な治療です。脂質異常も腎障害を進展するため、脂質制限食や薬を中心とした脂質コントロールを行い、禁煙や適度な運動などが腎障害抑制に有用です。

○血糖コントロールの目標は年齢に応じて変わります。

○血圧コントロールの目標は130/80mmHg未満です。



食事療法、運動療法などの基本療法と呼ばれるものが、糖尿病性腎症の予防や治療に大事です。ご自身に合った正しい治療法について一緒に考えていきましょう。

## 糖尿病性腎症を防ぐために 専門職からのアドバイス

### 【看護師より】

糖尿病から腎臓を守るためには、適切な食事療法や適度な運動療法、処方されたお薬を正確に飲むことが大切です。そして、血糖値や血圧を良い状態でコントロールすることが大切です。血圧は、自宅で測る血圧が重要になります。病院での血圧測定では、「白衣高血圧」と言って医師や看護師の白衣を見ただけで緊張してしまい、値が上昇することがあります。家庭で、同じ時間・同じ条件でリラックスした状態で毎日、血圧測定を行うことをおすすめします。

当院では、血圧の値を記入する血圧手帳をお渡ししています。正しい血圧の測り方も説明しています。看護師へお気軽に声をかけてください。

### 【管理栄養士より】

基本は血糖コントロールのための食事療法を守ることです。糖尿病の食事療法は特別なものではなく、1日3食規則正しく、自分の体形や活動量に合った食事をとることが大切です。

また、バランスよく栄養をとるために、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べてください。さらに腎症予防のためには、減塩を意識しましょう。減塩の目標は、1日に塩分6g未満です。

○調味料は「かける」より「つける」方が塩分は少なくなりやすいです。

○加工食品(干物、ウインナー、かまぼこ、漬物、佃煮など)は、控えるにしましょう。

○汁物は1日1杯まで、麺類の汁は飲まないくらいの方が良いです。

できるだけことから、少しずつ始めましょう。

## 糖尿病性腎症を防ぐために 専門職からのアドバイス

### 【薬剤師より】

糖尿病の合併症を予防するための薬はいくつもの種類があります。それは血糖値以外にも、血圧や脂質（コレステロール）などの管理も必要だからです。ただ、頭では必要と分かっているけど、決められた飲み方使用回数を守れている人はどれくらいいるでしょう。過去の調査によると守れている人は全体の約45%との報告があります。想像した数字より低いと思いませんか。「言うは易く、行ふは難し」と言うことわざがありますが、まさにその通りかと思えます。それに一緒に向き合うのも我々の仕事ですので、いつでも相談ください。



### 【理学療法士より】

運動は糖尿病から進行していく糖尿病性腎症をはじめとする合併症の予防にも効果があります。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動と自分の体重、重りやマシンによる負荷での各筋肉を動かすレジスタンス運動があります。時間は細切れでも構わないので、1日トータルで考えて、過負荷にならない強さで、習慣的に行う方が良いでしょう。

年齢、循環器や目の疾患の有無、血圧、血糖、疲労感などに配慮し、いきなり頑張りすぎず、まずは一日60000～80000歩、週に2～3時間の運動時間を目標に、自分が行える程度から徐々に増やして、楽しく続けられる習慣にしていきたいです。

### 糖尿病性腎症重症化予防事業

## 特定健診の結果を 確認していますか



津島市では、国民健康保険被保険者の方を対象に、糖尿病から腎臓が悪くならないために下記の取り組みをしています。また、糖尿病で治療中の方は、食事や運動について私たちと一緒に考えてみませんか。

- 特定健診の結果でヘモグロビンA1Cが高いにも関わらず、通院されていない方に受診していただくようご連絡をしています。
- 糖尿病で治療中の方で、希望される方は保健師・管理栄養士が健康づくりについて一緒に考えます。一度、かかりつけ医にお申し出ください。

問合せ 保険年金課国民健康保険G ☎24-1113