



あつと つしま



腎臓内科医 山本順一郎



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。
ご自身にあった正しい治療法について一緒に考えていきましょう。



内分泌内科医 村岡由佳



糖尿病性腎症 について

糖尿病は、糖尿病になってから、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、血液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では腎臓はもとには戻らないため、定期的に検査を行い、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、患者さんの病態や腎障害の程度により、治療目標値は異なりますので、個人で指導方法が異なります。

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。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は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は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130/80 mmHg未満です。

糖尿病性腎症を 防ぐために

医療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。

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1日6000～8000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ましょう。

管理栄養士より

基本は血糖コントロールの為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為に、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べて下さい。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ます。

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

○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。

できることから、少しずつはじめましょう。

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のでしょうか？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、行うは難し」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、いつでもご相談ください。

編集後記

津島市民病院広報紙、第1号です。「あっと つしま」は、住み慣れた地域で健康に過ごすお手伝いをする、患者さんに寄り添う医療を提供することをイメージして命名しました。

医療のこと、健康のこと、津島市民病院のことなどをわかりやすくお伝えできるよう心がけていきます。

津島市民病院 広報委員会
2020年12月発行

津島市公式YouTubeチャンネルにて津島市民病院の職員による動画を公開しています。

糖尿病や糖尿病性腎症を予防するために、日々の生活習慣を見直すきっかけにしてください。



津島市民病院
広報ページ