



今月のテーマ：糖尿病性腎症



糖尿病は自覚症状が少ないまま進行するため、腎臓の機能が低下する「糖尿病性腎症」といわれる合併症を引き起こすことがあります。糖尿病性腎症になると血液をきれいにする機能が低下します。糸球体が傷ついて減少し老廃物が出にくくなり、必要な蛋白質が排泄されてしまいます。早期のうちに治療すれば病期が元にもどる可能性があります。

腎臓の役割

- 老廃物を体の外に排泄する
- 血圧を調整する
- 骨を強くする
- 血液をつくる指示を出す
- 体液量やイオンバランスを調整する

●糖尿病性腎症は第1期から第5期まであります。生活習慣の改善と早期治療が必要になります。

糖尿病性腎症の病期	治療のポイント
第1期 腎症前期	血糖コントロール
第2期 早期腎症期	血糖コントロール 血圧コントロール
第3期 顕性腎症期	血糖コントロール 血圧コントロール たんぱく制限食
第4期 腎不全期	血糖コントロール 血圧コントロール 低たんぱく食
第5期 透析療法期	血糖コントロール 血液透析 腹膜透析 腎移植

自分の腎臓の状態を把握しよう

[尿中アルブミン]：糖尿病にたまって腎臓が障害されると尿蛋白の一種「アルブミン」が出て腎症の発症を察知します

一般的な	正常	早期腎症期	顕性腎症期
診断基準	30未満	30~299	300以上 mg/g.cr

[GFR(糸球体ろ過率)]：GFRは腎臓の機能を表します。

一般的な	正常	正常～ 軽度低下	軽度～ 中等度低下	中等度～ 高度低下	高度低下	末期腎不全
診断基準	90以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15未満 ml/min/1.73 ^{m²}

一番重要なことは、
血糖を良好に保つことと
血圧のコントロールです。

血糖コントロール目標値

※認知症高齢者・妊娠糖尿病は別の基準あり。
血糖正常化を目指す際の目標：HbA1c 6.0%未満
合併症予防のための目標：HbA1c 7.0%未満
治療強化が困難な際の目標：HbA1c 8.0%未満

血圧の目標値

上の血圧：130mmHg未満
下の血圧：80mmHg未満

糖尿病がなくとも年齢とともに腎臓の
機能は低下します。
生活習慣のポイントを参考にけがら
腎臓を守り元気に暮らしましょう！

生活習慣のポイント

- ★塩分を摂りすぎない
- ★食物繊維を摂る
- ★たんぱく質を過剰に摂りすぎない
- ★禁煙する
- ★運動する習慣をもち

今月号と一緒に「ほほえみについて」のアンケートがついています。アンケートのご協力をお願いします。

