糖尿病だより

2019 年 3 月

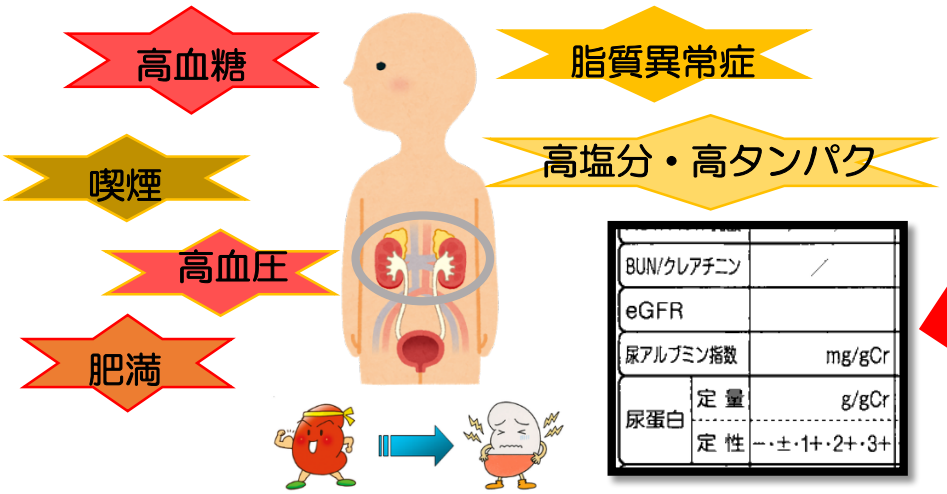
No.61

腎臓が悪くなっていないか気にしてください

糖尿病腎症は自覚症状のないまま、じわじわと進行していきます。腎臓の病気というと、尿タンパク検査が陽性になったり、からだにむくみが出ることなどがよく知られていますが、それらの変化が起きるのはかなり腎症が進んでからです。

腎症になると、血管の病気（心筋梗塞・脳梗塞）が起きやすくなり、寿命を左右します。
また、腎臓が働かなくなると人工透析による治療が必要になります。

腎症の場合、高血糖に加えて高血圧、高食塩・高タンパクの食習慣、肥満、脂質異常症などが増悪因子で、それらにより進行に拍車がかかります。



尿中アルブミン・尿タンパク・血清クレアチニンは腎臓の異常で変化します　糖尿病連携手帳でご自身の値を確認しましょう。
よくわからない時は医師・看護師に聞きましょう。

腎臓も守るため、**血糖コントロールと血圧の管理**は、どの段階でも大事です。糖尿病の食事療法を実践しましょう。腎機能が悪くなるとさらにタンパク質を制限した食事療法も必要になります。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの
「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待下さい

糖尿病療養指導スタッフ一同　　国立病院機構 姫路医療センター