

## 今の特集 糖尿病性腎症をよく知ろう

【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。  
院長 則武 昌之

糖尿病による腎臓障害について

日本透析医学会の発表によれば2004年末の日本の透析をしている患者さんは約25万人で前年に比べて約1万人増加しています。1年間で新たに透析を始めた患者さんについてその原因疾患を調べてみると糖尿病性腎症(糖尿病による腎臓障害)が最も多く1万4千人(41.3%)で、第2位の慢性糸球体腎炎(28.1%)を大きく引き離しています。糖尿病で血糖値不良や高血圧を放置するとあとでそのつけを腎不全の発症という形で払わされてしまう場合があります。また最近糖尿病に限らず慢性の腎臓病が動脈硬化の面からも注目されるようになりCKD(慢性腎臓病)として注目を浴びています。今回はそのお話です。

### 糖尿病性腎症とは?

糖尿病性腎症は10年以上にわたる高血糖が原因で起こると考えられています。最初は自覚症状がなく、尿中に微量の蛋白が出現するくらいの異常しか見られません。この時期(微量アルブミン尿)の時に血糖値を改善すると尿の蛋白は元に戻ることが知られています。しかし試験紙法で蛋白が陽性になるようになるとなかなか元に戻ることが困難で徐々に腎不全に進行していき、腎不全がさらに悪化して尿毒症という状態になると透析が必要になってしまいます。

### 糖尿病性腎症の進展を抑えるには?

一度腎不全に進行すると血糖が改善しても元に戻す決定的な手段とはなりません。この場合には血糖値の改善と血圧の改善がとても大切になります。血圧は130未満/80未満にして腎臓の保護作用が強いARBやACE阻害剤という種類の薬を中心に使うのが良いとされています。また進行してクレアチニンという物質が血中に溜まる様であれば経口吸着剤が用いられますし腎臓障害のために貧血が出現すればエリスロポエチン製剤が使用される場合もあります。

### 腎臓を守る生活上の注意は?

尿蛋白が微量の場合には運動の制限は必要ありません。高血圧が合併していれば塩分を制限するようにします。尿蛋白がある程度以上出現してくると過度の運動を控えることと塩分だけではなく食事のたんぱく質の制限も必要になってきます。さらに禁煙や肥満の是正も腎臓が悪くない糖尿病の患者さんに比べて重要性が増します。

### CKD(慢性腎臓病)って何?

日本慢性腎臓病対策協議会によればCKD(慢性腎臓病)とは ①腎障害が3ヶ月以上継続する場合 ②腎障害の有無にかかわらず糸球体過率(尿を作る能力)が60(ml/分/1.73m<sup>2</sup>)未満の状態が3ヶ月以上継続する場合と定義されています。CKDを早期に発見し適切な治療によって末期腎不全(透析などが必要な状態)への進行を抑制することが重要です。しかし同時にCKDでは心筋梗塞や脳卒中が明らかに増加するため治療によりこれらの疾患を予防する効果も期待されます。糖尿病性腎症はCKDの代表的な病気ですので、腎症がある方はない方に比べてさらにこれらの心血管疾患のリスクが高いことが分かっています。



### 院内行事に関するニュース

#### ダイアレディースの会のお知らせ

糖尿病をお持ちの女性同士で楽しく料理を作ったり、お互いの情報交換の時間を持つことを目的にしています。12月は今年第5回目の会ですが、クリスマスを意識して少し楽しい献立を組み立てました。患者さん同士で話し合いながら楽しいパーティーの時間を過ごせたらと思っています。どうぞ恥ずかしがらずに積極的に参加してください。  
日時: 12/20(木) 10:00から12:30, 場所: 当院セミナー室, 会費: 800円を添えて受付までお申し込みください。

#### インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種は慢性疾患をお持ちの方には特にお勧めします。予防接種料金は3500円です。65歳以上の方は市町村から送られた予防接種の青い紙をお持ちください。新型インフルエンザ(鳥インフルエンザ)の世界的な流行の脅威は去っていません。出来るだけ多くの方に接種して欲しいと思います。

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが

●12/27~1/4  
は正月休みのため休診とさせていただきます  
ご了承ください。

12月							1月						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
							1		1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												

発行日: 2007年11月1日 発行責任者: 医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院

師走になり今年も残すところあとわずかになってしまいました。今年やろうと思っていたことで出来たことの方が少ないと忸怩たる気持ちもありますが、あと1か月 皆さんと一緒に一所懸命に過ごしたいと思います。