

へるす さぱーと



糖尿病性腎症について

透析療法開始の原因1位は糖尿病

糖尿病性腎症をご存じですか。糖尿病が進行すると全身に様々な合併症が起こります。はじめのうちには自覚症状が現れにくく、気が付かないうちに重篤な状態に至ってしまうことがあります。糖尿病性腎症は糖尿病の合併症の一つです。

糖尿病性腎症が進行すると透析療法が必要になります。

新たな透析療法を開始する原因で最も多いのが糖尿病です。近年は全体の約半数を占めています。

み 糖尿病性腎症が起こる仕組み

糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続き、全身の血管を障害します。腎臓には無数の「糸球体」があり、糖尿病のダメージを受けやすい部分です。

糸球体は0.1〜0.2mm程のとても小さな組織で、細い血管が毛玉のようになっています。その一つ一つに血液が流れ込みます。

糸球体の血管には小さな隙間がたくさんあり、それが「ふるい」のように働くことにより血液中にたんぱくを残しつつ、余分な水分や塩分、老廃物などをろ過していきます。

糖尿病性腎症を発症した人の糸球体を調べると糸球体の入り口の血管が広がり、出口の血管は逆に縮むという変化が起こっています。この状態が糸球体に高い圧力がかかり、糸球体が壊れ始めるきっかけになります。

しかし、はじめのうちは自覚症状がほとんどなく、かなり進行してから、だるさ、むくみ、吐き気、食欲不振などが現れます。

さらに腎臓の機能が低下すると透析療法が必要になる場合があります。

正常な糸球体



糖尿病性腎症の糸球体



る 糖尿病性腎症を早期発見するためには

早期発見するためには微量アルブミン尿を調べる必要があります。アルブミンは血液中のたんぱく質の一種で糖尿病性腎症のごく早期から尿中に漏れ出るため、これを

調べることで早期に発見することができます。

1年に1回健診を受けることで糖尿病の早期発見、糖尿病性腎症を予防することが可能です。「自覚症状がないから健診を受けない」ではなく、「自覚症状がない今だからこそ健診を受けましょう」。

血糖値が上がりやすい年末年始、冬場を乗り切るために

これから年末年始を迎えますが、1年の中でも血糖コントロールが難しくなる時期です。

糖尿病や糖尿病性腎症の食事や運動療法について詳しくはかかりつけ医または健康センターまでご相談ください。

また、健康センター トレーニング室の運動機器を利用した運動教室を12月15日（日）、令和2年1月26日（日）、2月9日（日）に開催いたします。運動不足の解消にぜひご利用ください。

申し込み先 電話34 3955

健康福祉課 保健グループ