

いきいきライフ

こころとからだを健やかに

あまくみちゃダメ! 腎臓をむしばむ糖尿病

～地域で取り組む腎臓病対策のご紹介～

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

全5回シリーズ
▼第5回・上▲

SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2017年度シリーズ(全5回)の最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユフォニア」で行われました。前半は県立総合病院副院長の森典子さんと静岡市保険年金管理課 健診・保健指導係主幹兼係長の深澤倫乃さんが「あまくみちゃダメ!腎臓をむしばむ糖尿病～地域で取り組む腎臓病対策のご紹介～」と題して共同講演しました。その概要を紹介します。(企画・制作/静岡新聞社事業部)



静岡市保険年金管理課 健診・保健指導係
主幹兼係長 深澤倫乃さん



県立総合病院副院長 腎臓内科部長
森典子さん

もり・のりこ 1980年大阪大医学部卒。83年静岡県立総合病院循環器科勤務。2009年副院長。毎年約100例の新規透析を手掛ける。06年から医療情報を担当し電子カルテシステム導入に参画。地域医療連携システムふじのくにねっとの責任者として普及に努めている。

増加する糖尿病性腎症

森 腎臓はハンバーグ大のそら豆状の臓器で、二つあります。背中側のろっ骨の間に守られるように位置します。血管から血液の一部が腎臓にしみ出てきて、糸球体でろ過してから体に必要なものと不必要なものに選別し、不要なものはぼうごうに送り、尿として体外に出す働きをしています。

ここまで進行すると、人工腎臓という透析で、患者さんの生命を保つことになりすが、そこに至るまでに予防したいものです。数年前のわが国のデータによれば、人工透析を始めた人が1年間で約4万人もいました。主な原因は糖尿病による糖尿病性腎症です。この患者数は今、非常に多くなっています。

で、9割の患者さんがこちらです。大半が過食、運動不足、肥満などによる糖尿病で、実に国民の7〜8人に1人が糖尿病、または、その予備軍といわれ、生活様式の変化に伴い急激に増えています。

糖尿病には三大合併症があります。まず網膜症。眼球内の網膜が駄目になり、失明の危険があります。次に、先ほど挙げた糖尿病性腎症です。三つ目が神経障害で、手先の

生活習慣の管理と健康診断の徹底を

健康診断で早期発見を

腎臓は加齢に伴い疲弊して、80歳ぐらいになると、若者の半分程度の機能になります。また、病気で機能が低下します。腎臓の衰えによる自覚症状は、ほとんどありません。機能低下は静かに進行し、人工透析も考慮すべき時期になって初めて、症状が出現します。例えば、体のむくみ、尿に泡が出て変な臭いがする、体がだるい、貧血、口

森 糖尿病は血液や尿に糖分が出てくる症状があります。もともと糖は体に必要なエネルギー源なので、腎臓は体内にとどめようとします。血糖がある程度以上高くなると尿糖が出現します。体が糖を利用するために、すい臓で作られるインシュリンというホルモンが必要

神経や自律神経が鈍くなり、人によっては、常に厚手の靴下を履いているような皮膚感覚になるそうです。潰瘍もできやすくなり、悪化すると足の切断にもつながってしまいます。それだけではなく、心筋梗塞や歯周病、脳梗塞にもなったり、感染症にもかかりやすくなったりと、とても怖い病気です。

ただ、早期に発見すれば、危険性は十分回避できます。そのためには、毎年の健康診断をぜひ受けてください。血液検査でヘモグロビンA1cの数値が6.5以上あれば、診察必須です。このほか、アルブミン尿の数値も大切です。この数値は糖尿病性腎症を早期発見し、重症化予防につながる鍵となります。腎臓の健康のためには、生活習慣を管理す

森 私たちが申し上げたいのは、健康診断はぜひ受けてください、ということ。健康診断を受けていない人が周囲にいれば、ぜひ受診を勧めてください。また、診断を受けたら、結果はきちんと目を通して、大切に保管してください。将来、病院にかかった際、健康診断で過去にどんな数値だったかを医療者が知ることが、治療上、非常に大切な情報になるからです。健康診断の結果が悪くても、怖がらずに真摯(しんしん)に受け止めて受診してください。

ふかざわ・みちの 1984年静岡市に保健師として勤務。保健所で健康づくりのための地区活動に従事。2005年高齢者福祉課で地域包括支援センターの支援業務や認知症しすメールの立ち上げを担当。13年健康支援課で保健福祉センター所長。16年から現職。

森 腎臓の働きはタンパク尿と、尿中に排出されるクレアチニンから出す糸球体ろ過量(GFR)で診断しています。これは皆さんも健康診断の血液検査で行っているものです。ところが、糖尿病の場合はタンパク尿ではなくてアルブミン尿で重症度を分けていますが、これは健康診断では行っていない。糖尿病の人

はタンパク尿が出なくても、もっと少ない量のアルブミン尿を調べることが大切です。糖尿病に罹患(りかん)すると、いくつもの病気にかかるリスクが増えます。特に重症度の高い糖尿病性腎症を防ぐためにも健康診断で糖尿病の指摘を受けたら、医療機関で受診して、アルブミン尿を検査してもらうようにしてください。静岡市では所定のプログラムに基づき、該当者に保健師さんたちが受診を促す働き掛けをしてくれます。通達が出来た場合は、必ずかかりつけ医に受診してください。

深澤 プログラムの対象となる手前で糖尿病の疑いのあるヘモグロビンA1c6.2から6.4の人には、注意喚起の啓発チラシを送付しています。血糖値を下げるためのアクション5カ条も掲載しています。①摂取カロリーを抑える②生活の中に運動を取り入れる③カロリーの多い飲み物を控える④規則正しい生活をする⑤毎日体重を記録して、適正体重を目指す。以上の5項目です。ぜひ心掛けていただきたいと思っています。