

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)の第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開かれた。第2回の前半は、桜ヶ丘病院の森典子院長が「あなたも腎臓をお大事に!」と題して講演した内容を紹介する。  
<企画・制作/ 静岡新聞社地域ビジネス推進局>

聞いてなるほど!

# いきいきライフ

## あなたも腎臓をお大事に!

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

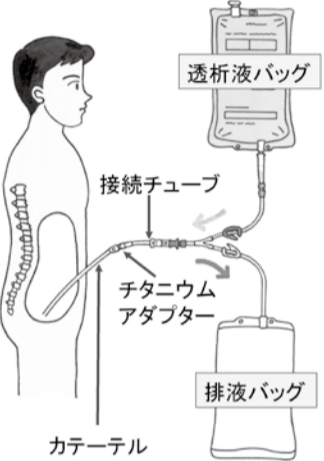
主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社、静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

糸球体は加齢以外に慢性腎臓病でも減少します。血液検査で異常が分かりますが、自覚症状がないため、自覚症状がないうちに進行しがちです。尿の毒素が体内を巡り、体のむくみやだるさ、尿

### 腹膜透析：もう一つの代表的な透析です。

全透析患者の約3.4%

- 在宅で行える透析医療
- 心血管系合併症
- 残腎機能保持



腎臓は私たちの背中側に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいます。腎実質には血管からできている糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあります。ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通して尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管細管付近で老廃物をこし分けま

す。この尿にたんぱく尿や血尿が見られると、腎臓に問題があると判断されます。糸球体は加齢以外に慢性腎臓病でも減少します。血液検査で異常が分かりますが、自覚症状がないため、自覚症状がないうちに進行しがちです。尿の毒素が体内を巡り、体のむくみやだるさ、尿

### 自覚症状なく進行 自宅で透析可能に

腎臓は私たちの背中側に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいます。腎実質には血管からできている糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあります。ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通して尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管細管付近で老廃物をこし分けま

## 腎機能損なう糖尿病に注意を



独立行政法人 地域医療機能推進機構 桜ヶ丘病院 院長

森 典子さん

もり・のりこ 1980年、大阪大学医学部卒業。83年静岡県立総合病院循環器科医員、2009年同病院副院長、20年静岡県立病院機構企画情報総括監兼総合病院医薬連携統括官、21年地方独立行政法人地域医療推進機構桜ヶ丘病院特任院長補佐兼副院長、22年同院長。

の色の変化、泡立ち、食欲不振や吐き気などの症状が出る頃には、人工透析が必要になっていくほどです。ここまで悪化する前に早期発見することが重要です。とはいえ、大半の患者さんは数年から20年ほどかけてゆっくり腎臓が悪化するため、気づきにくいのが現状です。徐々に悪化した腎臓は残念ながら回復しません。そこで対処方法に挙げられるのが腎移植です。生体、または献腎により腎臓を一つ移植する方法です。適当が良ければ、移植後すぐに腎臓が脈を打ち、尿が

どんどん出てきます。ただ、移植の機会は多くないため、多くの患者さんは腎臓の代用に人工透析を選択します。わが国では大半が血液透析です。これは患者さんの体から血を抜き、装置でろ過してきれいにした血液を体内に戻す方法です。ただ、1回の透析に数時間かかり、毎週3〜4回行うため、時間的な拘束と通院の労力は否めません。

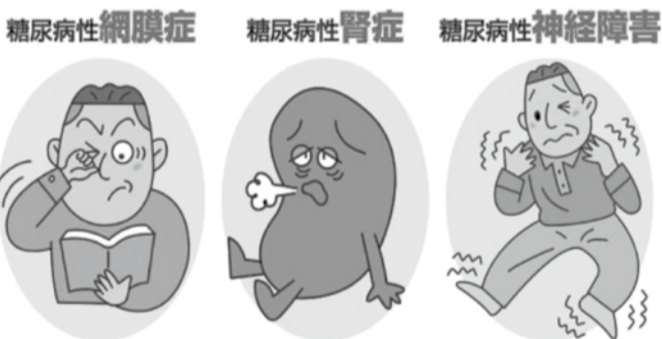
ですが、今は自宅でできる透析もあります。腹膜透析は管を通じた透析液をおなかに入れ、染み出した尿毒素を排出させます。また、在宅による血液透析の装置も開発されました。どちらも病院に頻繁に行かずに済み、時間を自由に使える利点があります。ただし、患者さん自身による厳密な管理が必要です。さて、これら腎疾患の原因の一つが腎硬化症です。これは動脈硬化が腎臓に起こる病気です。もう一つは意外にも糖尿病なのです。糖尿病由来による腎疾患を糖尿病性腎症と言います。糖尿病患者の約4割が腎臓に疾患を生じ、人工透析を受けているほどです。そこで本日は糖尿病の話

### 合併症が怖い糖尿病 食事など対策心掛けて

糖尿病とは尿に多くの糖が出るほど、血液中の糖分が多い状態の病気です。歴史をたどれば、なんと紀元前1500年のエジプトの本にも載っているそうです。糖は人間には大切なエネルギー源。脳だけでも1日に120gは必要です。ただ、この糖が増え過ぎると、コントロールするためにホルモンであるインスリンが膵臓から分泌されます。また、運動不足やストレスでもインスリンが過剰に出されます。そこで血糖が上がり、余分な糖は脂肪組織や肝臓に蓄えられ、糖尿病の引き金になっていくのです。

糖尿病には、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気によるもので、若年に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では室内でゲーム三昧、スナック菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどが渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増加などが挙げられます。また、これらの症状は、血糖値が上がり、全身の血管や神経、臓器にいろいろな異常がおきます。

### 糖尿病の三大合併症



高血糖が続くと全身の血管や神経、臓器にいろいろな異常がおきます。

早期発見が重要です。「まだ初期だから大丈夫、自覚症状もないから安心」など楽観視はしないでください。すでに糖尿病や予備軍の方は、腎臓を悪くしないように注意してください。糖尿病は生活習慣で健康状態が左右されます。禁煙や食生活、運動習慣、ストレス対策を心掛けましょう。

### 糖尿病の自覚症状



かなり血糖が高くなって出現する症状です。

### 重症化を予防へ 自治体も対策進める

糖尿病は自治体も対策に乗り出しています。例えば静岡市の場合「静岡市糖腎防の会」として、行政、医師会代表、専門医らが重症化予防プログラム作成などの啓発活動を行っています。

最後に、腎臓の疾患による受診時の心得を申し上げます。まず、症状がいつ・どんな状態なのか、メモをしてきてください。既往症や治療中の病気があれば、検査結果やお薬手帳も持参してください。ペースメーカーなど体内に人工物が入っている方は申告を忘れずに。過去の健康診断記録、体重・血圧などの自己測定記録も診察に役立ちます。喫煙・飲酒などの生活歴、家族歴(父母や兄弟姉妹の病気)もメモにまとめておきましょう。また、高齢で耳が遠い、診察への理解が難しい方は、同伴者がいるとスムーズに診察が受けられます。

森 典子さんの講演は SBS ラジオ で聞いていただけます。

SBSラジオ(1404KHz/1557KHz)



10月1日(土)  
19:00~19:30 放送

