



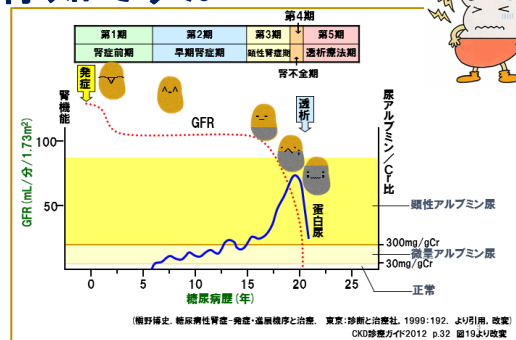
# 糖尿病 やまももだより Vol.9

2019年1月  
徳島大学病院  
山桃の会  
糖尿病臨床・  
研究開発センター

## ご自身の糖尿病腎症の病期をご存知ですか？

糖尿病腎症は、血糖コントロールが悪い状態が続くと、糖尿病の発病から5～10年たつと発症することが多いです。糖尿病腎症のために透析になる患者さんは年間16,000人腎症は第1期(腎症前期)から、第2期(早期腎症期)、第3期(顕性腎症期)、第4期(腎不全期)、第5期(透析療法期)へと進行します。(右参照)

診断のための重要な検査は、尿アルブミンと尿タンパク、さらに腎機能を示すeGFRなどがあります。



### 【主な検査の説明】

#### ・尿中アルブミン排泄量

腎臓にダメージがおこると尿中にアルブミンがもれ出てきます。30mg/gCrを超えると腎症と考えられます

#### ・eGFR(糸球体ろ過量)

尿を作る能力です。血中クレアチニン、年齢、性別から求めます。60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満で低下になります

### ＜ 腎症の食事療法で注意すること ＞

#### ① タンパク質の制限

タンパク質は筋肉を構成する栄養素



腎症病期に合わせて、適正な量に制限

#### ② 食塩の制限

高血圧は腎臓に過剰な負担をかけ、腎機能の低下を早める



普段の食事に少し工夫

#### ③ 適正なエネルギーの摂取



適正な量

タンパク質の過剰摂取を控え、適正にタンパク質を摂取

「良質なタンパク質」(肉・魚・卵・牛乳・乳製品類など)を選ぶ

#### ＜減塩の工夫＞

- ・汁物は、具をたっぷり、汁を減らす
- ・梅干し、漬物、佃煮、加工食品は控える
- ・食材の旨み(だし、香辛料、酸味など)
- ・醤油はかけず、小皿にとり、つける

炭水化物や脂質から十分にエネルギーを摂取

エネルギーが不足する場合は、脂質や調理油を使うとエネルギーアップできる

糖尿病腎症は自覚症状がないまま、じわじわと進行していきます！

### 腎症にならない・悪化させないためには、

#### ① 自己管理

- ・血糖コントロール:ヘモグロビン A1c7.0%未満。主治医に個人に応じた目標値を確認！
- ・血圧管理:130/80mmHg未満、
- ・体重管理: BMI 体重(kg)÷身長(m<sup>2</sup>)=22が標準 20～25が目安
- ・脂質管理:LDLコレステロール 120mg/dL未満(冠動脈疾患がある場合は70mg/dL未満)  
中性脂肪 150mg/dL未満(早朝空腹時)、HDLコレステロール 40mg/dL以上

#### ② 生活習慣

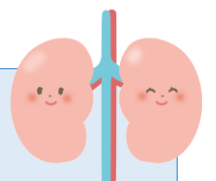
- ・禁煙

#### ③ 減塩:食塩制限 1日 6g未満

#### ④ 運動療法:病期や合併症・基礎疾患の有無により異なるため、主治医に確認！

#### ⑤ お薬の管理:注射のうち忘れや内服薬の飲み忘れをしない

腎症が進行した患者さんは、  
心疾患や脳卒中にも注意が必要  
↓  
生活の質が低下する前の  
自己管理が重要



# 徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局  
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15  
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター  
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589  
Mail: dtcr@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい 1 冊です。  
新たな知識が増えます

## 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	一方で、 歯周病は 糖尿病に影響を及ぼす
<ul style="list-style-type: none"> <li>一糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病をお除すると、HbA1cのコントロールが最大1%改善するという報告もあります。</li> </ul>

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎炎、脳血管症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

### お口の健康セルフチェックシート

[生活習慣]	[お口の様子から]
<input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない <input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消していない <input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない <input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない <input type="checkbox"/> 5 1日1回は歯磨きをかけて歯磨きをしている <input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き剤を使っている	<input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと感じる <input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている <input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる <input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない <input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない

(5歳以上の方がついたら) 全ての項目にチェックがないときは、お口の中の問題が考えられます。  
(6-9歳の方がついたら) これからも良い生活習慣で過ごしましょう。  
(9-4歳の方がついたら) 一つでも改善しましょう。  
(0-8歳の方がついたら) お口の健康を大切にしましょう。  
すぐ生活習慣を改善しましょう。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、定期的な歯科を受診しましょう!