



HYGEIA

H24.1月 9号

2012年

明けましておめでとうございます。

皆様お正月はいかがお過ごしだったでしょうか？

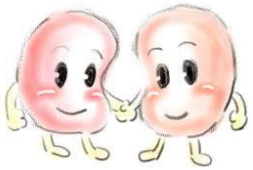
食べ過ぎ飲み過ぎの方は少しずつ元の生活に戻していきましょうね。

今年もよろしく願いいたします。



今月のテーマ：糖尿病腎症

じんぞうくん



近年、糖尿病患者が著しく増加し、3大合併症の1つである糖尿病腎症に罹患する患者数も著しく増加しています。人工透析適応例は、近年は糖尿病性腎症を基礎疾患とする方の占める割合が多くなっています。

糖尿病の治療の際に、できるだけ良好なコントロールを保って合併症の進展を防止することが大切です。一旦、糖尿病性腎症を発症すると、適切な生活指導および治療を行うことが必要です。

糖尿病腎症とは・・・！？

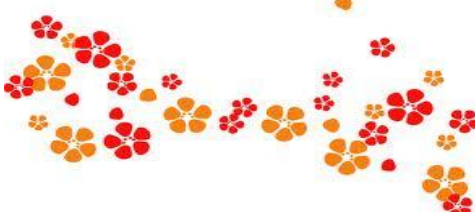
腎臓が糖尿病による高血糖に長年さらされることにより、腎臓の血管が障害され、腎臓がうまく機能しなくなる状態です。腎症の病期は、第1期から第5期に分類されています。最初のうちは症状はありませんが尿検査で**蛋白尿**が検出され、さらに腎症が進むと、「**疲れやすい**」「**体がむくむ**」といった症状が出現したり、**高血圧**や**貧血**が起こってきます。さらに進行して老廃物を尿中に捨てられなくなると**尿毒症**になり、最終的には透析が必要になることがあります。

微量アルブミンについて



尿に出てくる蛋白(たんぱく)の大部分はアルブミンで、尿中の**微量アルブミン**を測定すれば、早期に腎症を発見できます。尿蛋白が陰性でも微量アルブミン尿が検出された場合は早期腎症と診断されます。

微量アルブミン尿の段階であれば、腎症の進行をくいとめられるので微量アルブミン尿の測定は重要なんですよ！



腎症の進行と病状・治療

| 病期 | 病状の特徴 | 治療の特徴 |
|---------------|---|--|
| 第1期 腎症前期 | 臨床的症候なし | <ul style="list-style-type: none"> ・血糖のコントロールに努める ・食塩・タンパク質の過剰摂取をさける ・高血圧の治療に努める |
| 第2期 早期腎症 | 微量アルブミン尿検査が陽性 自覚症状はないが、この時期から血圧が上がる人が多くなる | <ul style="list-style-type: none"> ・厳格な血糖コントロール ・血圧の管理（必要に応じて降圧薬） |
| 第3期 顕性腎症前期 | タンパク尿が陽性 腎機能が急速に悪くなり透析導入も視野に入ってくる | <ul style="list-style-type: none"> ・厳格な血糖コントロール ・血圧の管理 ・食事療法の切り替え（腎症の治療に重点を置く） ・食塩・タンパク質の摂取制限 |
| 第3期 顕性腎症後期 | 人によっては、この時期からむくみが出てくる | <ul style="list-style-type: none"> ・厳格な降圧治療 ・蛋白制限食 ・血糖コントロール ・運動制限 |
| 第4期 腎不全期 | 腎臓の糸球体で血液がろ過されず老廃物が血液中にたまり細胞の働きが悪くなる <ul style="list-style-type: none"> ・貧血 ・体がだるい ・夜間手足が痛い ・皮膚がかゆい ネフローゼ症候群 ・慢性的な体のむくみ | <ul style="list-style-type: none"> ・腎症治療により重点を置いた食事療法 ・食塩・タンパク質の摂取制限 ・血圧管理の継続 ・低血糖に注意 ・水分制限 |
| 第5期 透析期 | 透析 | |

腎症の治療は血圧、血糖コントロールが主になっており、また、食事療法も複雑になっていきます。糖尿病性腎症では、糖尿病の食事療法に加え、慢性腎不全の食事療法が加わります。しかし、これらは互いに矛盾する内容が多いので、戸惑う患者さんが多く、実行できない、あるいは間違った方法を行っている場合が多々あります。

次回は栄養士による糖尿病腎症の食事療法について記載していきます。

1月はお雑煮、磯部焼き、きなこ餅、たくさんお餅を食べる機会がありますね。お餅のカロリー・・・どのくらいあるか知っていますか！？

ご飯100g、160Kcalに対して、お餅100gが235Kcalとかなり高カロリーです。切り餅1個（約54g）が127Kcal、丸餅1個（約34g）が80Kcalです。ご飯茶碗1杯分（150g）に相当するのが、切り餅だったら2個程度、丸餅だったら3個程度です。

お餅大好きの方は、この時期お餅の食べ過ぎで血糖のコントロールを乱さないよう気をつけましょう。

