

令和元年度 第5回糖尿病教室開催報告

日時：令和元年 12月 19日（木）
14：00～15：00

場所：放射線棟 3階 大会議室

テーマ：糖尿病性腎症をご存じですか

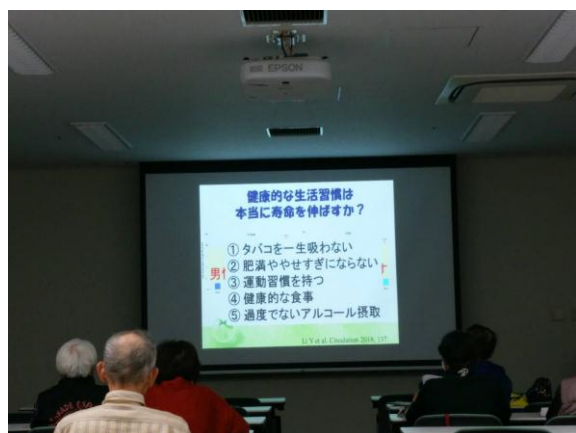
講師：腎臓内科医師 西野俊彦医師

参加者数：10名



今回初めて糖尿病性腎症について西野先生にお話していただきました。

腎臓の働きは体内の老廃物の排泄、体液量の維持、体液組成の調節、酸塩基平衡の調節、内分泌作用です。腎機能障害の重症度は尿たんぱく量と腎機能で決まります。検尿検査で尿たんぱく量を調べ、血液検査で血清クレアチニン値を調べます。血清クレアチニン値から腎機能の指標であるGFRが計算できます。GFRでは100を正常と考え何割くらい腎機能が残っているかがわかります。5～10%未満になれば透析などが必要になります。



今の腎臓病は昔と違い透析患者数は30年で4倍に増加していますが、腎炎の数は変わらず糖尿病によるものが4倍、高血圧によるものが10倍になっています。糖尿病の怖さは動脈硬化であり、進行は30歳代から始まっています。細い血管が詰まると、『神経障害・眼・腎症』（し・め・じ）、太い血管が詰まると『壊瘍（足病変）・脳梗塞・虚血性心疾患』（え・の・き）になります。近年の死亡原因の1/3が動脈硬化に関係するものです。一度悪くなった臓器は元には戻らないので予防が大切になります。

生活習慣の修正、血糖・血圧のコントロールなどが必要です。食事と運動療法がメインとなりますが、それでもコントロールできない場合は薬物療法が必要になります。糖尿病性腎症で注意すべき薬やサプリメントがあることも教えていただきました。

糖尿病は遺伝するのかという質問があり、遺伝はあるが環境によるものが大きいという返答に大きく頷いておられました。意識して環境を変えれば防げるということが伝わったのではないかと思います。

最後に当院で行っている腎症予防外来の紹介がありました。尿中微量アルブミンあるいはたんぱく尿が陽性の患者様を対象に金曜日に栄養士と看護師が10回シリーズで開催しています。

※次回の糖尿病教室は2月27日（木）14時から「糖尿病と上手につきあおう!!～本音で語ろう座談会～」を予定しています。たくさんのご参加お待ちしております。