

2018年
秋号

～ 加戸病院通信 第65号 ～



ハンド イン ハンド hand in hand



特定医療法弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地
E-mail : koyukai@kato-hp.jp

TEL : 0893-44-5500 FAX : 0893-44-3300
URL : <http://kato-hp.jp/>

糖尿病の三大合併症のひとつ



『糖尿病性腎症について』

糖尿病は血糖値が高い状態が続いてしまい、その結果として全身の血管や様々な臓器の障害を引き起こす病気です。今回は糖尿病の3大合併症のひとつとされる『糖尿病性腎症』についてのお話です。

腎臓は左右の腰あたりにあるこぶし大の臓器で、体内の老廃物を尿中に捨てたり、体の水分量の調節をしたり、その他様々なはたらきをしています。糖尿病性腎症は糖尿病患者さんの約4割に起こりますが、初期は全く症状がでないため定期的に血液検査・尿検査を受けていないと発見が遅れることがあります。腎臓がかなり悪くなってくると足のむくみや体のだるさといった症状が出てきます。腎不全まで進行すると、毒素や老廃物を捨てることができず体内に蓄積し（尿毒症といいます）、頭痛、吐き気、食欲不振などの症状が出ます。末期の腎不全になると、腎移植をするか、透析により人工的に血液を濾過してきれいにしないと生命の維持ができなくなります。



・加戸病院 内科 非常勤医師
せんば ひでのり
仙波 英徳

腎臓の痛み具合を調べるには、尿中のアルブミンというタンパク質の量を調べます。また、血液中のクレアチニンという成分を測り推定糸球体濾過量（eGFR）という数値を計算することで腎機能の具合を調べます。尿中アルブミンが30mg/gCr以上の場合を『早期腎症（腎症2期）』、300mg/gCr以上の場合を『顕性腎症（腎症3期）』、糸球体濾過量 eGFR が30ml/分/1.73m²未満の状態を『腎不全（腎症4期）』といいます。

腎臓を守る治療で重要なのが血糖値と血圧の管理です。糖尿病の合併症の予防や進行を抑えるためには『HbA1c（ヘモグロビンエーワンシーと読み、直近1ヶ月間の血糖値を反映した数字です）』で7.0%未満を目標とします（高齢者や合併症が進行した方では少し高めの数値を目標にすることがあります）。治療の基本は食事療法と運動療法ですが、現在は様々な内服薬、注射薬があり効果も非常に良いです。最近ではGLP-1受容体作動薬という注射薬や、SGLT2阻害薬という飲み薬により腎症の

予防や進行抑制が期待できるとの研究報告もあります。しかし、いずれの糖尿病治療薬も食事運動がうまくいっていない方では十分にその効果を発揮できません。食事、運動に気をつけた上で、飲み薬や注射薬による手助けを行うものと考えましょう。血圧は **家庭血圧 125/75mmHg（病院では130/80mmHg）以下が目標**です。血圧を下げ腎臓を守るために大事なことは何と言っても『減塩』です。日本人の平均塩分摂取量は1日10g前後といわれますが、高血圧のある人では1日6gまでに抑えることが必要です。手軽に始められる減塩の方法としては醤油・ソースなどを直接かけずに少量をつけながら食べる、麺類・汁物は具たくさんにして汁を残すことなどがあります。減塩だけで十分な降圧ができない場合には降圧薬を使用します。心臓病や腎臓病が進行してしまうと、体調も悪くなりお薬の数もかなり増えしまうため血糖値や血圧が下がらない

場合には早め早めに薬物治療を始めておくほうが賢明です。



糖尿病は放置すると非常に危険な病気ですが、きちんと病気をコントロールしうまく付き合っていけば、病気のない方と変わりのない健康状態や寿命を維持することができる病気でもあります。糖尿病の食事療法や減塩のコツについては、ぜひ一度栄養士による栄養指導を受けてみてください。運動についても理学療法士による指導を受けることもできます。その他困ったことや分からないことがあれば、医師や看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士など我々スタッフに気軽に声をかけて下さい。

糖尿病教室を行っています！

7月に第2回糖尿病教室を実施しました。内科診察室前で加戸病院内科非常勤医師の仙波先生による解説と、加戸病院リハビリテーション科の平田科長による体操を行いました。



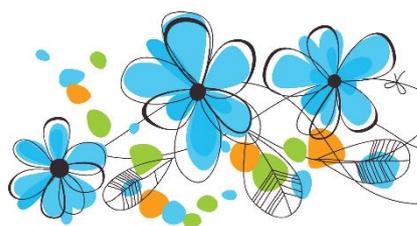
三大合併症の網膜症(眼)について



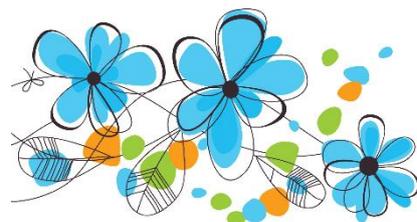
自宅で行える運動療法

第3回糖尿病教室は11月12日(月)9時～病院外来にて行います。テーマは『～三大合併症～糖尿病性神経障害』と『血液検査』です。どなたでも無料で参加できますので、気軽にお越しください。

今後もこのような活動を通じて、患者さんの糖尿病対策に力を注ぎ、よりよい糖尿病医療提供の一助となれるよう日々努力して参ります。



栄養便り



私たちの身体はストレスを感じると大量のビタミンが消費されます。それを解消・予防するためにビタミンやミネラルを摂ることがとても大切になります。

ビタミンC
 ストレスが増えると多く消費。不足するとよりイライラするもとに。フルーツ、野菜に多く含まれる。

ビタミンB群
 脳や神経に働く。気分が塞ぐ、集中力低下などの症状は欠乏のサインかも。肉や魚、大豆製品に含まれる。

カルシウム
 神経の高ぶりを抑え、精神を安定。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品に多く含まれる。

ビタミンE
 血流を改善し、心身の疲労を軽減。カボチャ、アーモンド、ウナギなどに豊富に含まれる。

おすすめの摂り方

野菜サラダや和え物に炒ったナッツ類、ちりめんじゃこ、ヨーグルトに果物やきな粉をトッピングすることで複数の栄養素を一度で摂ることができます。忙しい方は常備菜として作り置きしたり、ココア・牛乳・オレンジジュースなどを飲む習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



第16回 健康セミナー

テーマ：「骨粗鬆症と運動」

講師：城戸 益宗 医師

(加戸病院 整形外科・リハビリテーション科 医長)

日時：平成30年10月20日(土)

午後1:30~3:00

場所：加戸病院 2階研修室

参加費：無料

※予防体操も行う予定です。

運動ができる服装でお越しください。



フレンドまつりのご案内

日時：10月27日(土)

11:00~15:00

プログラム

■13:30~

和太鼓サークル^{わかた}和奏

羅り^{ろり}溜れ^{るれ}櫓^る連^{れん} (よさこい踊り)

■14:30~

おたのしみ抽選会

場所：老人保健施設フレンド

大洲市東大洲 39 番地

☎0893-23-5100



外来担当医のお知らせ

(平成30年10月1日~)

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 整形外科 木曜は非常勤医師になりました。診察をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

※ 糖尿病外来を月に1回(原則第2月曜日[祝日の場合は第3月曜]の予定)午前中に愛媛大学医学部附属病院 仙波医師による診察を行っております。 11月12日、12月10日、1月21日、2月18日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師(女性医師)が実施しております(予約制)。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤 仙波 (1回/月)		平澤	平澤	平澤/行本	平澤/東 淡野 (3回/月)
	午後	平澤 (予約のみ)		平澤 (予約のみ)	平澤 (予約のみ)	行本 平澤 (予約のみ)	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田 (予約のみ)	加戸
	午後	下田 16:30~17:00	下田	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸	(非常勤医師)	城戸	柴田 (11:30まで)
	午後	城戸 16:00~			(非常勤医師)		
脳神経 外科	午前		穴戸 9:30~			穴戸 9:30~	