



肥満・糖尿病 透析について



産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

～腎臓を守るために今やるべきこと～

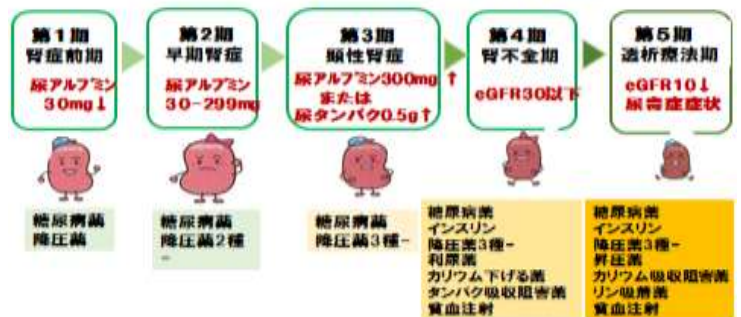
産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。10月の地域むけ医療講演会は「肥満・糖尿病、透析について～腎臓を守るために今やるべきこと～」というタイトルで当院の糖尿病専門医の新川葉子先生にご講演いただきました。タイトルに腎臓を守るというキーワードが入っていたためか多くの方の関心を集め来場者は111名でした。講演の要旨を紹介します。

1. 糖尿病性腎症の進み方

糖尿病による腎臓障害は、糖尿病による注意すべき三大合併症の一つです。長い間、血糖のコントロールが不良であると血液中の過剰な血糖が毛細血管に傷をつけます。腎臓にある尿を作る糸球体（血管の塊）の毛細血管が傷つけられると、通常は尿に漏れてこないタンパクが出てくるようになります。

最初は微量の蛋白質（微量アルブミン）として出てきます。このアルブミンが出てくると腎臓の機能が低下し始め糖尿病性腎症が発症したと判断されます（第2期以降）。タンパクの量が多くなると第3期の顕性腎症と判断されます。タンパク尿の多さが腎症のステージを決めるのです。そして徐々に腎機能が悪化すると、第4期になり、さらに進行して透析が必要な状態になると第5期となります。

糖尿病腎症の進み方



2. 腎症を進行させたくない！ために重要なこと

①血液検査であるヘモグロビン A1c は7%以下をキープしよう！

②血圧を十分下げましょう！

家庭血圧で125/75未満が目標の血圧になります。そのためには腎臓に良い降圧剤を選ぶ事も大切です。ARB グループ、ACE グループがそのために使用とされます。これらをダブルで使ったり、スピロラクトンという薬を加えトリプルで使用することもあります。そうすることでタンパク尿が減り腎臓を長持ちさせる事ができます。血圧を十分下げ蛋白尿を減らすことが腎症の進行を抑えることと理解し、必要な薬はしっかり飲みましょう。

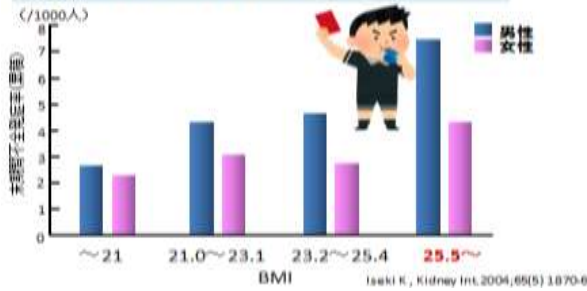
③減塩について

日本人の食塩摂取量は平成27年の調査で男性の平均は11g/日、女性9g/日ですが、血糖が高い、血圧の高い方は1日6g未満にすることが目標とされています。3食で割って1食2gです。まずは、食品に含まれている塩分量を把握し減塩の工夫を考え実行していきましょう。



④肥満について

BMIの増加とともに、**末期腎不全**が増える！
 沖縄県民健康診10万人データ 1983年→2000年



肥満があると腎臓に悪いことが分かってきました。

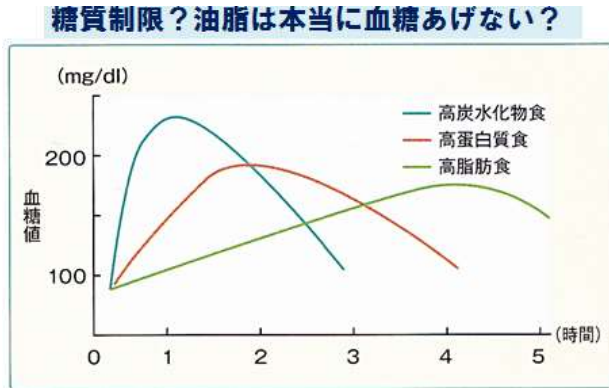
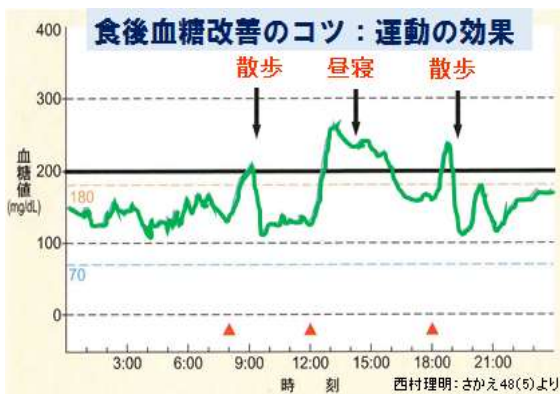
肥満指数（BMI）が25以上あると腎臓が悪くなり、透析になる確率が高くなることが示されました。先生が沖縄県内の糖尿病腎症による透析患者を対象に行った調査でも、これまでに最大でBMI30以上になったことのある人が多いという結果がでていたとのこと。

⑤血糖について

食後血糖改善のコツは、食べる順番。おかずを食べてから、炭水化物は後半に食べましょう！野菜は大きく切って固めに調理して、味付けは薄くすることにより、よく噛むことにつながります。

食べる前にバランスを考える癖をつける。炭水化物は朝昼はしっかり、夜は少なめにしましょう。

食後の運動は食後血糖を下げる効果があります。糖質制限は糖尿病に本当によいのか…？タンパク質、脂質は急な血糖の上昇はありませんが、翌日の血糖値を上げてきます。夜 高タンパク高脂質のピザやカレーをたくさん食べると食後ではなく朝方の血糖値を上げることが十分にあるというわけです。



【食事療法のまとめ】

A1cを下げるポイント

- 何をどう食べるか
 バランス食（炭水化物・タンパク質・野菜）
 食べる量（それぞれの適正カロリーを！）
 味の強いものはかり食べないようにする
 食べる時間（朝昼しっかり夕軽め）
 食べない時間（おなかを休ませる）
 食後血糖値を下げる
 食べる順序
 食前糖尿病薬
 食後の運動
- 食後血糖値は
 認知症にも関係がありますよ
 菜だけに頼ると効かなくなってきます
 今の菜を、長〜く効かせてください

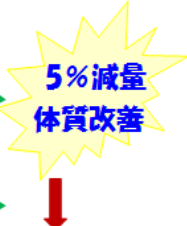
減塩のポイント

- ① 麺類の汁は飲まない
- ② みそ汁は具たくさん
- ③ 練り物・加工食品・インスタント食品は控える
- ④ お漬物は控える
- ⑤ 素材の味を感じましょう
- ⑥ しょうゆはかけずに小皿でつける
- ⑦ 酢・うまみ・薬味などを使って美味しく
- ⑧ 単品よりも定食を選びましょう

肥満改善のポイント

きちんと食べてしっかり動く

- 減塩
- 食べる順序・バランス食
- 運動・日常活動
- 食べる時間・量
- 食べない時間



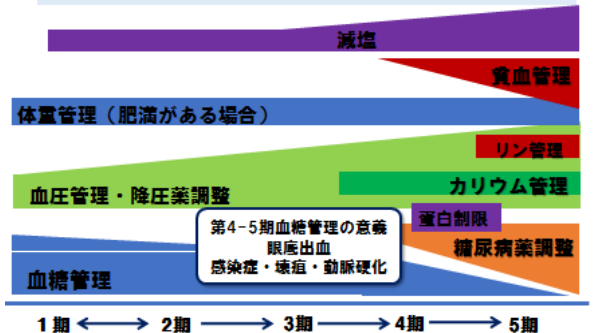
身体が変われば薬が減る！かも

3. 腎症の進行に伴う治療の重要性の変化

腎症はその病期の進み具合によって、注意しないといけないことは異なります。例えばK制限が腎臓の悪いすべての人に必要かという決してそうではありません。しかし、K制限が必要な人には野菜は茹でこぼしが必要で生の果物は食べないようにという指導が必要になります。一般の方々は、青汁が良い、ミネラルが良いと誰にでも勧めがちですが、K制限が必要な人にKを上げる可能性のある上記は時に心停止を起こす恐れさえあります。また、サプリメントや健康食品の類は服用する前に主治医に許可をもらうようにしましょう。

透析に至った方々の多くは、通院中断歴のある方が多かったようです。まずはきちんと通院することが大切です。信頼出来る主治医をもち納得のできる治療環境を作れるようにしましょう。

腎症の進行に伴う治療と重要性の変化





183回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ CKD（慢性腎臓病）教育入院

～未来の自分のために 今の自分ができること～

那覇市立病院 腎臓内科 科部長 糸数 昌悦 先生

日時：平成30年11月14日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

その他クリニックに関してはHPをご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 **田名彩子**



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！