



糖尿病タイムズ



第15号（平成30年 9月 12日発行）

猛暑続きの今夏、皆さん体調は崩されてませんか？

御存知のように、**網膜症**、**腎症**、**神経障害**は**糖尿病3大合併症**とされています。

今回は、その中の「**糖尿病性腎症**」についての話をしてみましょう。

「腎臓」とは

腎臓は“そら豆”に似た形の臓器で、左右にひとつずつあります。

大人の握りこぶし
ほどの大きさです



腎臓の5つの役割

腎臓には、血液をきれいにするなど、生命を維持する上で大切な役があります。

老廃物を
体の外に
排泄する

体液量や
イオンバランスを
調整する

血液をつくる
指示を出す

血圧を
調整する

骨を
強くする

じんくん

ぞうちゃん

糖尿病性腎症になると血液をきれいにする機能が低下し必要なタンパク質も排泄されてしまいます

自分の腎臓の状態を把握しよう！

腎臓の状態を知る検査には「尿中アルブミン」「尿たんぱく」「GFR」（糸球体濾過率）などがあります。

●**尿中アルブミン**：尿にタンパクの一種「アルブミン」が出て腎症の発症を教えてください。

一般的な 診断基準	正常	早期腎症期	顕性腎症期
	30未満	30～299	300以上

単位(mg/g・Cr)

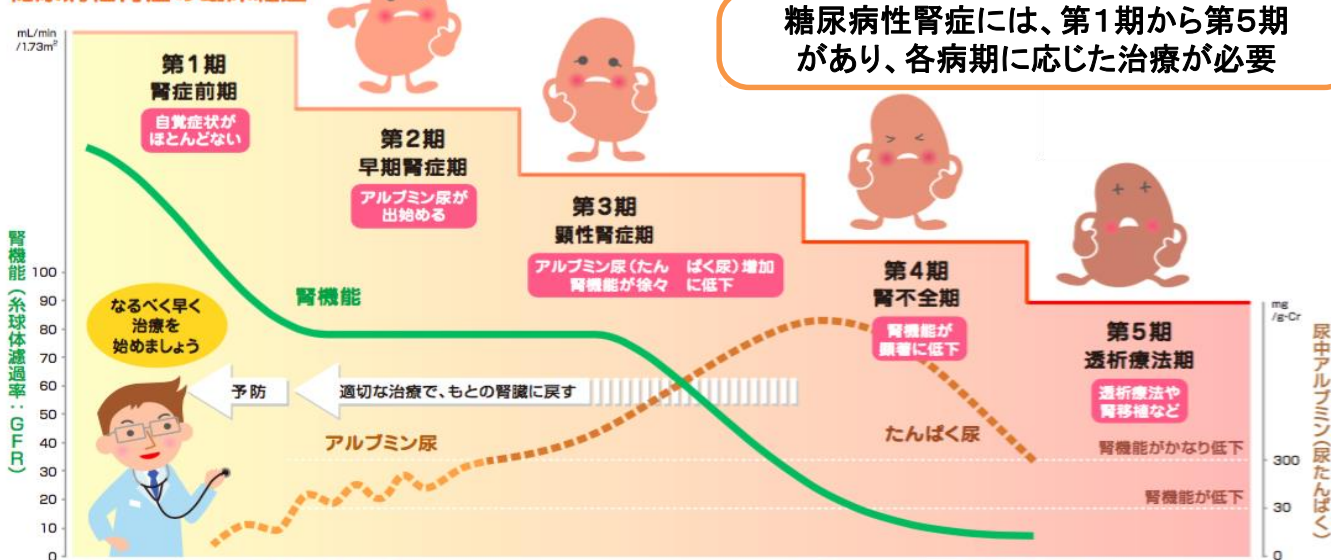
●**尿たんぱく**：腎症が進行して、尿中アルブミンが300mg/g・Crを超えてからは尿たんぱくを測定します。

●**GFR**：GFRは腎臓の機能を表します。

正常または 高値	90以上	中程度～ 高度低下	44～30
正常または 軽度低下	89～60	高度低下	29～15
軽度～ 中等度低下	59～45	末期腎不全	15未満

単位 (mL/min/1.73m²)

糖尿病性腎症の臨床経過



いちばん重要なことは血糖を良好に保つこと！

糖尿病性腎症は、長期にわたり高血糖値が持続することにより起きる病気です。血糖コントロールは腎症発症や進展を防ぐための最も基本となるものです。医師の指導に従い、そのほかにも食事療法・生活習慣の見直しに努め腎症の発症を予防しましょう！

＜編集後記＞

「肝腎かなめ」というように腎臓はあなたの体にとってとても大切な働きをしています。

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文責：看護師 岡本 千秋