

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(093)672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 田部公宏

『糖尿病性腎症』

数多くある様々な腎臓病は総称して「慢性腎臓病(CKD)」と呼ばれています。前回の慢性腎炎に続き、今回は慢性腎臓病の中から「糖尿病性腎症」にスポットを当てて、古野医師に解説をお願いしました。



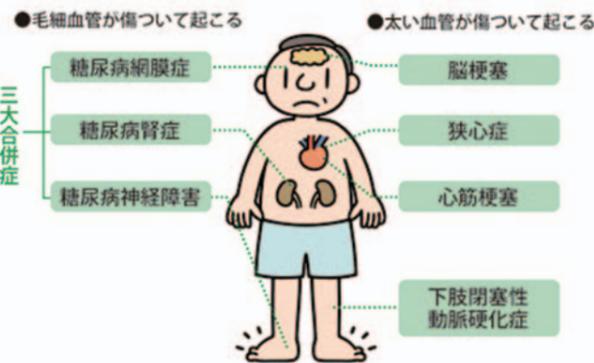
医師 古野郁太郎

1. 糖尿病性腎症はどんな病気か

糖尿病性腎症は、糖尿病を長く患っている人に起こる進行性の腎臓病です。この病気のせいで透析治療が必要になる人が近年急増して全体の4割を占めるに至り、問題となっています。腎臓以外にも多くの病気を併発して体力と免疫力を失うため、透析を始めて5年のうちに約4割の人が命を落とします。

昼も夜も常に血糖値をちょうどよく保ち、糖化タンパクの発生を抑え続けることが大切です。よく噛んで食べ、ご飯の食べ過ぎやオヤツ・晩酌を避けると血糖の上がり過ぎを防げます。そして毎日身体を動かし、体重を減らすことで血糖を下げる働きを強化できます。高血圧も腎臓を弱らせるので十二分に治療しましょう。

糖尿病の主な合併症



(糖尿病.com ホームページより転載)

どうしてそこまで悪くなるのでしょうか。原因は一にも二にも「血中の糖分が多すぎる(高血糖)」です。高血糖の状態では糖分がタンパク質とくっ付き「糖化タンパク」という有害物質に変化します。糖化タンパクを測る検査が「HbA1c」です。糖尿病を放っておくと「糖化タンパク」がどんどん身体に溜まり続け、体中の血管をすみずみまで傷めます。腎臓は血管のカタマリですのでモロに被害を受けてしまうのです。糖尿病が10年ほど続くと尿にタンパク質が出るようになります。「ネフローゼ」という全身の激しい浮腫(むくみ)が出る場合もありますが、大半の人は尿検査をしないと判らないほど自覚症状が軽いです。しかし腎機能は失われ始めていて、もう10年も経てば透析治療をしないと生命を維持できない「末期腎不全」の状態に陥ります。

糖尿病性腎症はどうしたら治るのでしょうか？残念なことに、この病気は後戻りが効きません。糖化タンパクによるダメージは何の薬を飲んでも元に戻らないので、「これ以上悪くさせない」が最善の治療となります。



2. 糖尿病性腎症を予防する



第一の予防法は糖尿病にならないことです。生活習慣を見直し、体型を若い頃に戻しましょう。第二の予防法は糖尿病を早期発見し、症状のないうちから厳重に管理することです。健診結果が届いたら必ず目を通し、通院・服薬は絶対途切れないようにしてください。第三の予防法は腎不全や透析

治療について学び、いつか自分を襲うかもしれない困難を具体的に想像していただくことです。透析治療は強力ですが、気楽に受けられる治療法ではありません。

3. 市の取り組み

北九州市は「糖尿病フェスタ」という勉強会を開催して糖尿病の知識普及に努め、また「糖尿病重症化予防連携推進会議」という糖尿病専門医や各種専門団体からなる会合を開いて糖尿病の重症化を抑えるための取り組みを検討しています。そして健診機関や一般内科医が腎臓病専門医と円滑に連携できるよう「北九州市慢性腎臓病(CKD)予防連携システム」という仕組みを作っています。詳しくは市のホームページをご参照ください。



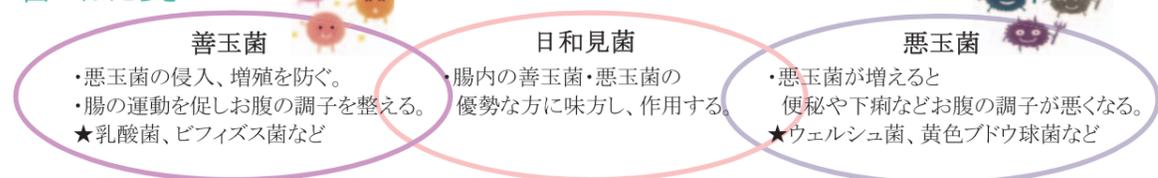
快腸生活をはじめよう！～腸耳寄りな話～

私たちの腸内環境について

私たちの腸にはどんな菌が住んでるの？

私たちの腸内には、多種多様な細菌が、種類ごとにグループを形成してまとまり、腸の壁面に住んでいます。腸内には善玉菌と悪玉菌が存在しています。一見、善玉菌だけの方が体に良さそうですが、悪玉菌は消化酵素の働きを助け、分解・消化・吸収に関与しています。そのため、ゼロだと困ってしまいます。また、善玉にも悪玉にも当てはまらない日和見(ひよりみ)菌もいます。腸内細菌の理想的なバランスは、善玉菌2割：日和見菌7割：悪玉菌1割です。

菌のはたらき



腸内細菌のバランスをよくする食品

発酵食品

- こうじ菌 : かつお節、甘酒、カマンベールチーズ、味噌など
- 細菌 : カマンベールチーズ、味噌、キムチ、納豆、ヨーグルトなど
- 酵母菌 : 味噌、キムチ、パンなど

オリゴ糖

- オリゴ糖は人の消化酵素ではほとんど消化されることはありません。そのため大腸までしっかり届き、善玉菌を活性化してくれます。
- ★オリゴ糖を多く含む食品 キャベツ、ごぼう、大豆、ヨーグルト、味噌、りんごなど

食物繊維

- 食物繊維には「不溶性食物繊維」…水に溶けにくい、「水溶性食物繊維」…水に溶けやすいの2種類があります。便秘を解消し、腸内環境を改善するためには、便に水分を与えて柔らかい状態にし、排泄までの流れをスムーズにしてくれる「水溶性食物繊維」を積極的に摂取することが大切です。
- ★水溶性食物繊維を多く含む食品 こんにやく、らっきょう、いんげんまめ、じゃがいも、ごぼうなど



ひじきと野菜のオイスターソース煮



食物繊維が多く、オリゴ糖を含む大豆を使った1品です。



エネルギー :44kcal (2人分)
食塩 :1.2g

材料 (2人分)			
干しひじき	5g	だしの素	少々
にんじん	20g	オイスターソース	小さじ2/3
しらたき	20g	しょうゆ	小さじ1/3
ゆで大豆	12g	砂糖	小さじ1/5
水	20g	酒	小さじ1弱

作り方

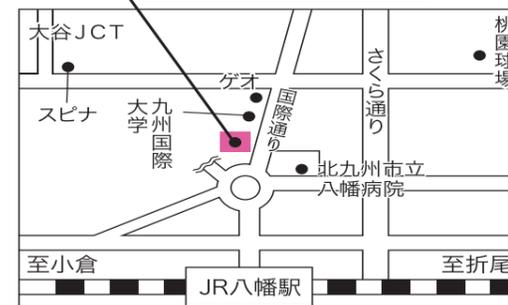
- ① ひじきはよく洗いゴミや砂を落として水で戻し、長ければ5cm程度に切る。
- ② しらたきはゆでて、食べやすい長さに切る。にんじんも5cm程度の千切りにする。
- ③ 鍋に分量の水とだしの素、調味料、①、②、ゆで大豆を入れて、汁けがなくなるまで煮る。

編集後記

将来、糖尿病性腎症にならないためにも、食べ過ぎや飲み過ぎに注意して運動など心がけようと思いました。北九州市でも慢性腎臓病(CKD)予防連携システムという取り組みが導入されているので、早期発見のためにも特定健診を受診しましょう。

S. H

九州健康総合センター



一般財団法人
九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>