



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第27号
発行日:令和5年7月29日

糖尿病腎症について

まず始めに、腎臓とはどういう臓器でしょうか。

腎臓はソラマメ状の形をしており、位置は腰の上あたりで左右一つずつあります。腎臓は血液をろ過して体内の老廃物や余分な水分を取り除き、尿として処理する、いわばフィルターのような臓器です。そのほかにも、血圧を調整したり、血液を産生するためのホルモン（エリスロポエチン）を分泌したり、骨を作るビタミンDを活性化したりしています。

糖尿病性腎症では血液をろ過する細い血管の塊である糸球体という組織が高血糖により傷むことで、尿中にタンパク質が漏れ出るなど、腎臓の働きが悪くなります。

糖尿病性腎症の進行度は尿中に漏れ出るたんぱく質(主にアルブミン)量と腎臓の働き(eGFR)により1期から5期までに分けられます。

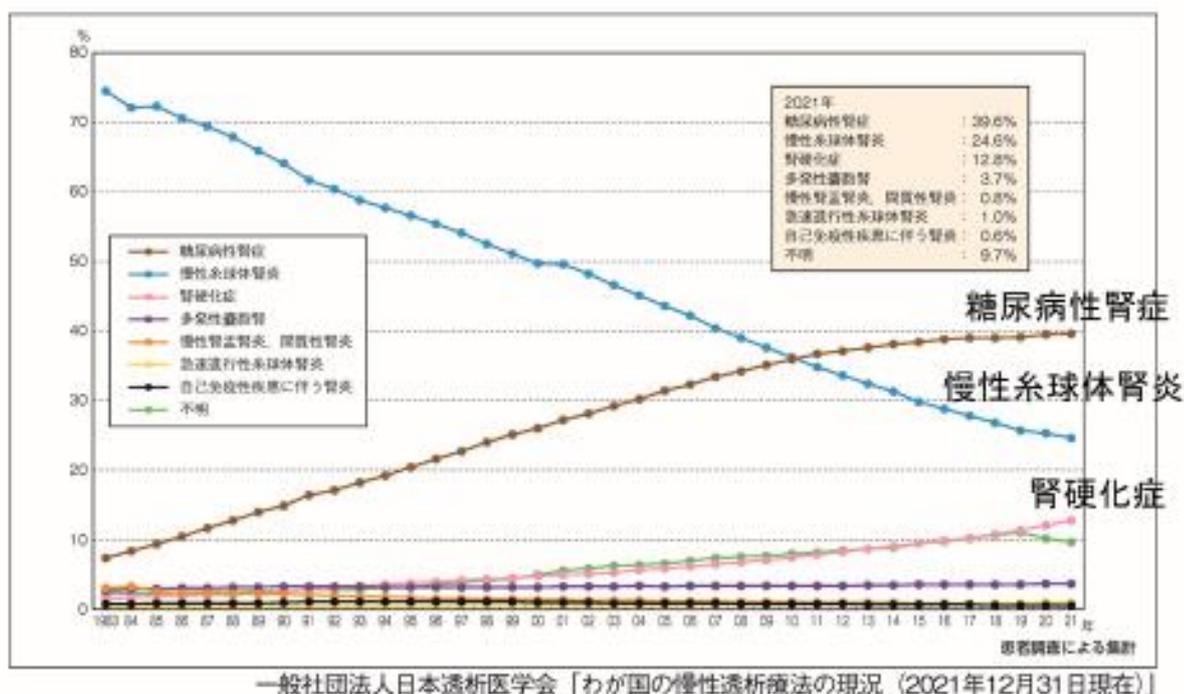
| 病期 | 尿検査でわかる項目 | 血液検査でわかる項目 | 治療 |
|-----------------|--|---|--|
| | 尿アルブミン値 (mg/gCr) あるいは 尿蛋白値(g/gCr) | GFR <eGFR> (ml/ 分/1.73m ²) | |
| 第1期 (腎症前期) | 正常アルブミン尿 (30未満) | 30以上 | 血糖コントロール |
| 第2期 (早期腎症期) | 微量アルブミン尿 (30-299) | 30以上 | 血糖コントロール 血圧・脂質のコントロール |
| 第3期 (顕性腎症前期) | 顕性アルブミン尿 (300以上) あるいは 持続的タンパク尿 (0.5以上) | 30以上 | 適切な血糖コントロール 血圧・脂質のコントロール たんぱくの制限 |
| 第4期 (腎不全期) | 問わない | 30未満 | 適切な血糖コントロール 血圧・脂質のコントロール たんぱくの制限 |
| 第5期 (透析期) | 透析療法中 | | 透析療法、腎移植 |

糖尿病腎症は無症状で進行することが多いため、腎症の進行度を把握するためにも、症状のあるなしにかかわらず、定期的に尿検査や血液検査を実施します。

腎臓の機能が著しく低下した場合には、人工的に腎臓の機能を補う、透析療法という治療を行います。透析を必要とする病気は様々ですが、糖尿病性腎症が原因疾患として、最も多いです。

糖尿病性腎症の進行に最も大きく影響するのは血糖コントロールですが、高血圧も腎症の進行の大きな要因となります。食事におけるたんぱく質や塩分のとりすぎや喫煙もまた悪化原因となるので、注意しましょう。

慢性透析患者 原疾患割合の推移 1983-2021年



(糖尿病内科医師 岸本瑠衣)

総 会 報 告

6月4日(日)大会議室にて、2023年度三ツ矢会総会・講演会を開催いたしました。コロナ感染症が拡大している状況もあり、2020年度より開催が見送られていましたので、4年ぶりによりやう開催することができました。

当日は21名(内スタッフ7名)の方にご参加いただきました。

総会では、2022年度行事実施状況報告・決算報告、
2023年度の行事計画案・予算案が報告され、
無事承認されました。

役員につきましては、会長山井さん、副会長栗原さん、
会計監査齋藤さんに続投して頂けることになりました。
ご快諾いただき心より感謝申し上げます。

皆様、本年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



総会に続いては、糖尿病内科・辻先生による
「糖尿病とNAFLD/NASH」についての講演が
行われました。

NAFLDは非アルコール性脂肪性肝疾患、NASH
は非アルコール性脂肪肝炎と言います。

NAFLDのうち肝臓に肝炎が発症し、繊維化を
起こし、やがて肝硬変や肝臓がんを発症する状態を
NASHと呼びます。

つまりNASHはNAFLDの中でも、進行する
可能性のある慢性の肝臓病と言えます。

糖尿病とNAFLD/NASHの関わりについて、
治療方法や薬剤の選択方法について、わかりやすく
ご説明いただきました。

NAFLD/NASHに対する食事・運動療法は、
糖尿病治療の食事・運動療法に共通しているところも
あり、地道に努力を続けていくことが大切だと改めて
感じました。

皆様、熱心に講義を聴かれて、しっかりとメモを
取られていました。

意見交換や談笑したりすることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。
来年度は食事会も再開できると良いですね。

これからも三ツ矢会がさらに発展していくよう、皆様一緒に頑張っていきましょう。

(管理栄養士 藤原礼子)



スタッフ紹介

はじめまして、看護師の村上です。

内科病棟に勤務している時に何か資格を取得しようと思っていたところ、先輩看護師から「糖尿病療養指導士なんてどう？」と勧められたことがきっかけで、2021年に日本糖尿病療養指導士の資格を取得しました。

資格取得後はコロナウイルスの蔓延によりなかなか研修が受けられず、知識を深めることが難しい日々が続いていました。

そんな中、1年前より地域包括ケア病棟に異動になり、糖尿病教育入院の患者さんに関わる機会が増えました。実際に患者さんに指導する場面で学んだ知識を伝え、より一層療養指導を深めることができます。これからも、患者さんに寄り添っていけるよう日々勉強を重ね、相談しやすい糖尿病療養指導士を目指したいと思っています。

何でも気軽にお声がけください。よろしくお願いします。

(5階病棟看護師 村上莉沙)

