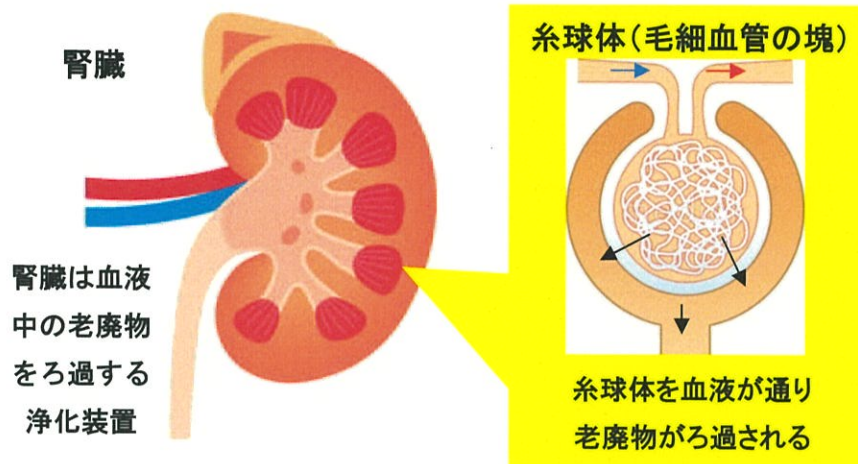


青なぎ通信

2018.10.1 (第11号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。糖尿病の三大合併症の1つ、糖尿病性腎症は早期にはほとんど自覚症状がなく、かなり進行してからだるさ、むくみ、吐き気、食欲不振などの症状が現れます。症状が現れる前の対策が重要です。



高血糖が続き、糸球体が障害されると...

- ① 不要な水分や老廃物を尿として十分に排泄できなくなる。
- ② 体に必要なたんぱくなどが尿中にもれ出る。

悪化すると透析治療が必要



予防と早期発見が大切

◎血糖コントロールで予防

血糖を良好にコントロールすることで腎症の発症を予防、発症後は悪化を防ぎます。

◎血圧コントロールで予防

腎臓を守るためには血糖のコントロールと同じくらい血圧の管理が重要です。

◎早期発見のために定期的に尿中アルブミン検査を受けましょう

アルブミンはたんぱく質の一部で糖尿病性腎症のごく早期から尿中にもれ出てくるために尿中アルブミンを調べることで腎症を早期に発見することができます。



主治医と相談して適切な治療、検査を受けましょう

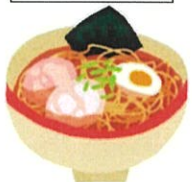


塩分を控え、腎臓を守りましょう



塩分のとり過ぎは、腎臓に負担をかけたり、高血圧の原因になります。1日6g未満を目標に、減塩を心がけましょう。塩分の多い食べ物の量や回数を減らすだけでも減塩になります。

塩分の目安



めん類1人前
汁を全部飲むと6.0g
汁を全部残すと3.0g



親子丼1人前
3.3g



みそ汁1杯1.2g
具たくさんにすると0.9g



食パン(6枚切)1枚
0.8g



おでんの
ちくわ1本
1.0g