

## 【ご挨拶】

いよいよ夏本番です。今年は梅雨のために天気の良くない日が続きましたが、これからは暑くなると思いますので、体調に気をつけて下さい。糖尿病に関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布することにいたしました。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。

院長 則武 昌之



- ◆今月の特集 「尿に蛋白が出たときの注意点」
- ◆今月の勉強 「糖尿病と高血圧」
- ◆今後の催し
  - ・ 次回の糖尿病教室(9/20: **コレステロールについて**)
  - ・ 次回の調理実習のお知らせ(9/24 開催)

## 今月の 特集

# 「糖尿病で尿に蛋白が出た時の注意点」

血糖コントロールが悪い時期が長く続いた場合に腎臓障害がおきて、尿蛋白が出る場合があります。放置していると腎不全から人工透析になってしまう場合も決して稀ではありません。下の注意点を参考にして下さい。

**1. たんぱく質を控えましょう。**(尿に蛋白が出ているからといってたくさん摂ると、かえって尿蛋白が増えて腎障害が進みます) 肉、魚、卵などの動物性蛋白はなるべく少な目にしましょう。肉や魚を食べるのであれば、今までのように脂肪の少ない部分ではなく、油のつったところを少量食べましょう。

**2. 塩分を控えましょう。**(塩分を摂るとむくみが出やすくなりますので、できるだけ摂らないようにしましょう) 漬物、味噌(味噌汁も含む)、梅干、練り物(かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど)、しょうゆ、麺つゆは塩分が多いので要注意!

**3. 水分は少し多めに摂りましょう。**(水分が少なくなった時に出る濃いおしっこは、腎臓の仕事を増やします) できるだけ薄いおしっこが出るように、水分は少し多めに取るようにしましょう。(むくみのひどい場合はこの限りではありません)

**4. 十分に休養をとって、激しい運動はなるべく控えましょう。**(尿に蛋白が多く出ている場合には、糖尿病だからといって激しい運動するのはよくありません) 必要のない運動は避けるようにしましょう。(気晴らし程度の散歩などはかまいませんが、必要以上に長時間歩行したり、夜更かししたりするのもあまりよくありません) できれば食後はゆっくり休みを取るようにして、30~60分くらい横になるようにしましょう。

**7月19日(土)に腎臓が悪い方のための食品を各メーカーより取り寄せて、皆さんと試食しました。**

**いろいろな腎臓を守る食品(ご飯、おかず、パン、うどんなど)や腎臓用の宅配食等もあります。資料などをご希望の方はスタッフにお申し出下さい。**

## 今月のお勉強

### 【糖尿病と高血圧】

糖尿病と高血圧は実は非常に密接に関係しています。糖尿病があると高血圧が起こりやすくなります。逆に高血圧があると糖尿病の合併症が起こりやすくなります。糖尿病等の病気がない場合の血圧は140/90以下にコントロールすれば大体良いとされています。しかし、**糖尿病の場合には130/80未満**にコントロールすることが必要とされています。

特に**糖尿病で尿蛋白が出ている方は125/75未満**と、基準がさらに厳しくなっています。これは血圧を上記の基準まで下げないと腎臓ばかりでなく眼や神経、さらには動脈硬化性疾患(狭心症、心筋梗塞、脳梗塞)が増えることがわかっているためです。血圧の高い人が10mmHg血圧を下げると、HbA1cを1%下げたとほぼ同じ効果があるといわれています。夏は塩分の摂取が多くなりがちです。左のページにある『**塩分の多いもの**』に気をつけて下さい。血圧を下げて合併症が起こらないように予防しましょう。



### 今後の催し

#### ◆ 9月の糖尿病教室

日時：9月20日(土) 午後1時15分~2時15分

講師：則武昌之

**テーマ：コレステロールについて(病気と治療)**

会場：当院セミナー室 (参加は自由・無料)

#### ◆ 9月の調理実習

日時：9月24日(水) 午前11時00分~12時00分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認

2. 油をなるべく使わないおかず作り

3. バランスのとれた食事とは?

夏の旬の素材を使って楽しくてためになる調理実習にしたいと思います。

**\*\*予約制となっております。詳細、ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ\*\***

**「コレステロールが高い」と言われたあなた!**、コレステロールとはどんなもので、どのようなことを注意すればよいのでしょうか?食事や薬についてもお話しします。是非、ご参加下さい。

当日はお使いのお茶碗を御持参下さい。  
毎食のご飯(米)の量をお教えします。