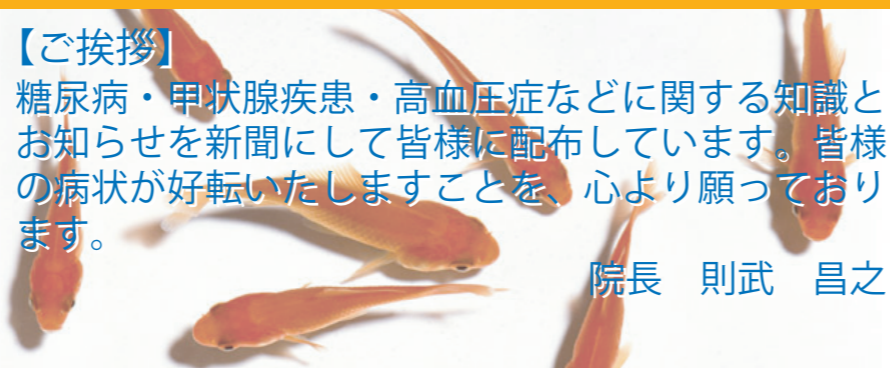


【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之

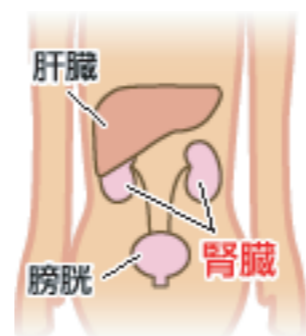


## 今月の特集

# 糖尿病性腎臓障害について

### 腎臓はどこにあるの？どんな働きをしているの？

腎臓は背中の腰の少し上に左右に一つずつあります。腎臓には尿を作るネフロンという組織が片方に100万個ずつあります。ここで体に溜まった老廃物や不要な物質がろ過され、尿として体外に出て行くのです。腎臓は水分の調節や血圧の調節も行っており大切な臓器です。



### 高血糖が続くと尿に蛋白が出てくるようになります。

はじめは自覚症状はありませんが、高血糖が持続しているとだいたい10年くらいして尿に蛋白が出現するようになります。尿検査を定期的にして尿に蛋白が出ないように気をつけるようにしましょう。いったん蛋白が持続的に陽性になるとなかなか陰性化しなくなってしまいます。尿蛋白を陰性に保つためには血糖値を正常に近づけることと血圧の是正（糖尿病の場合には130/80未満）がとても大切です。

### 尿蛋白が持続する場合の処置とは？

尿蛋白が持続陽性になったら、血圧はさらに厳格に下げる必要があります。できれば125/75未満に維持するのが良いとされています。腎臓の働きが徐々に低下するとそれに伴って血圧が高くなり、血圧の薬が2-3剤以上必要になることもまれではありません。また尿蛋白の増加に伴ってむくむ場合もあるので、この場合には塩分も今まで以上に控えるようにします。

### 腎不全とは？その対策は？

腎臓が徐々に悪化して働きが30%以下に低下した状態を慢性腎不全といいます。慢性腎不全になると本来尿に捨てていた老廃物や余計な水分が体に溜まり、体を正常な状態に維持することが困難になります。ひどくなると尿毒症といって血液透析が必要になることもまれではありません。

日本での透析の原因疾患の4割を糖尿病が占めるようになって来ました。対策として①食事の蛋白質を制限すること ②食事の塩分を控えること ③水分を少し多めにして脱水になることの内容に気をつけること（ただしむくんでいる場合には水分を制限することがあります）④十分に休養をとって激しい運動は避けるようにすること（出来れば食後横になって30-60分くらいは休むようにします）⑤カリウムが高い場合には生野菜などを食べないようにすることなどがあげられます。もし

**尿に蛋白が持続的に出るようでしたらわからないことはスタッフとよく相談してください。**

## ice creamの食べ方、低カロリーアイスクリーム

●アイスクリームが好きな人は多いと思います。でも市販のバニラカップを食べると200～300Kcalもカロリーがあるので血糖値が上昇してしまって困りものです。同じアイスでもシャーベットのような氷菓子のほうがずっとカロリーは少なめ（100～150Kcalくらい）ですのでお勧めです。

●それでもバニラのアイスクリームが好きという人にはグリコと明治から低カロリーアイスクリームが販売されています。明治の「ロジック」はバニラ、グリコの「カロリーコントロールアイス」はバニラだけでなく抹茶・ラムレーズン・チョコレート・ストロベリーもあり、一つ80Kcalとお勧めです。あなたも試してみませんか？



ロジック（明治）まではいずれも通信販売のみでしたが、カロリーコントロールアイス（グリコ）は最近ローソンで買えます。セブンイレブンでも90Kcalのバニラアイスを販売しています。

●**血糖を上げずに暑い夏を乗り切りましょう！**

## 健康に関するニュース

■定年うつ病が増えています。

定年退職をきっかけにうつ症状の出る「定年うつ」が注目されています。仕事以外に楽しみの少ない会社人間だった人がなりやすいとされています。心の準備と社会的な役割を早く見つけることが大切とされています。

■癌に対する健康補助食品のガイドブック

癌の補完代替医療ガイドブック（A4番25ページ）を厚生労働省の研究班が作製しました。癌への効果をうたう健康補助食品や民間療法を利用する際の注意点などをまとめたものです。健康補助食品には効果の検証されていないものも含まれており有効性や安全性・費用などを検討する必要があります。

## 休診のお知らせ

お盆休みは8月13日から17日までとさせていただきます。また学会のため9月19日から22日の間休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。