

経営者・従業員の為の

健康ひとくちメモ

(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター所長 松田 一夫



糖尿病と慢性腎臓病

慢性腎臓病とは

慢性腎臓病とは腎臓の働きが慢性的に低下した状態を言います。腎臓の働きがとも悪くなると身体の中の老廃物を排泄することが出来ず、器械で週3回、4時間以上かけて、血液をきれいに（透析）しなければなりません。腎機能が多少悪くなっても自覚症状はありませんので、いつまでも元気であるためには自分の腎臓の状態を知ることが重要です。

慢性腎臓病の診断

健康診断等で、「尿蛋白が陽性」「腎臓の働き具合を示すeGFRが60未満に低下」の一方、もしくは両方が3ヵ月以上続くものを言います。eGFRがわからない場合は、ネットで「eGFR」と検索して、年齢と血清クレアチニン値、性別を入力すれば知ることができます。

慢性腎臓病の原因

以前は慢性腎臓病の原因は腎

臓の病気そのもの（慢性糸球体腎炎等）だったのですが、現在では、糖尿病、高血圧、脂質異常（コレステロールや中性脂肪の異常）、高尿酸血症などの生活習慣病が原因です。特に一番の原因となるのは糖尿病です。

糖尿病の予防

食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満、糖尿病の家族歴がなくても、誰でも加齢とともに糖尿病に近づいてしまいます。軽い糖尿病には自覚症状がなく、予防する確実な方法もないため、健康診断で糖尿病の有無を確認することが重要です。空腹時血糖が126以上でHbA1Cが6.5以上になると糖尿病です。空腹時血糖が100を超えてくると糖尿病に近づいたと考えて、日常生活の修正が必要です。

野菜を多く摂る食生活を心がけましょう。食べる順番も重要です。まず野菜、次いで肉や魚、最後にご飯を食べるようにすれば血糖値が上がりにくくなります。さらにご飯・パン・麺類・

いも類、間食や飲酒を控えると効果的です。

また、運動も重要です。ウォーキング、ジョギング、筋トレ、何でも結構です。普段から身体を動かすよう努めましょう。

血液透析とならないために

糖尿病や高血圧等の生活習慣病がないか健康診断でチェックし、多少の異常が出たら、生活習慣の修正に努めましょう。

糖尿病や高血圧の治療をしていれば大丈夫ではありません。治療中でも知らないうちにeGFRが悪化することがあります。定期的に血液検査で腎機能が大丈夫か、主治医に確認してください。また、尿蛋白2+以上あるいはeGFRが45未満であれば腎臓内科でご相談ください。

