

# 腎臓を守ろう

## ～糖尿病性腎症について～

「糖尿病性腎症」とは、糖尿病の合併症（末梢神経障害、網膜症、腎症）の1つで、血液透析導入の原因疾患の第1位であり、毎年約1万6000人が新規に透析となっています。糖尿病罹患後10数年経過してから発症することが多く、治療開始が早ければ早いほど腎臓の機能は元に戻る可能性が高くなりますが、進行してしまうと戻りません。

大切な臓器を守るために、今回は糖尿病性腎症についてお話しします。

# 保健現場 レポート

日南病院  
糖尿病外来 医師  
石井 有李子

369

### 【腎臓の働き】

腎臓は体内で食物などが代謝されてできる老廃物を除去し、体の水分を一定に保つため尿量を調整しています。

また、ナトリウムやカリウム、カルシウムなどの電解質を一定の濃度に保ち、血圧を適正に調整します。その他、血液を作るホルモンを分泌し赤血球の産生を調整したり、骨の代謝の維持に必要なホルモンを分泌したりします。

### 【腎臓が悪くなると・・・】

初期には無症状である場合がほとんどです。進行するとネフロローゼ症候群となり、浮腫（むくみ）や心筋梗塞などの全身の血管の病気を合併しやすいとされています。

腎臓の働き具合を知るためには、血液・尿検査で確認します。

アルブミンや尿蛋白、尿潜血、BUN（尿素窒素）、Cre（クレアチニン）、eGFR（推算糸球体濾過量）などといった項目が基準値から外れている場合は注意しましょう。

### 【治療】

腎臓の働きが悪くなると、腎臓の機能を代替する治療が必要になります。

#### ◎血液透析

血液を身体の外に取り出し、体内にたまった余分な水分や老廃物を機械で取り除き、血液をきれいにします。おおよそ週3回透析医療機関に通い、4時間程度行います。

#### ◎腹膜透析

自分の身体の中の「腹膜」を利用して血液をきれいにします。在宅で行う治療で、寝ている間に機械を使って行う方法（APD）と、日中

4～8時間ごとに行う（1回の治療は30分程度）方法（CAPD）があります。通院は月に1～2回です。

#### ◎腎移植

2つある腎臓のうち1つを提供してもらおう生体腎移植と、亡くなった方からの提供を受ける献腎移植があります。

### 【予防するためには】

①食事・バランスよく適量を摂取すること。

※タンパク質を摂り過ぎると腎機能が悪化しやすいため、肉・魚・卵・大豆・乳製品など良質なタンパク質を適量摂りましょう。また、カリウムの排泄が低下してきた場合は、カリウムが多く含まれる果物や生の野菜は控えたり、ゆでこぼすなどの調理工夫をしましょう。

②血圧・漬物を控えるために、みそ汁は薄味にし「だし」のうまみを利用する、かけ醤油ではなく「つけ」醤油にする、などの工夫を。また、ハムやソーセージ、ベーコン、ちくわ・かまぼこなどの練り物も食塩が多く含まれますので気を付けましょう。

③脂質・悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪（TG）の値に気をつけ、適正体重のために適度な運動、禁煙、節酒に励みましょう。

