



# 血糖値をコントロールして、腎臓を守ろう

問合先 市役所国民健康保険課  
特定健診担当 (☎31-4570)

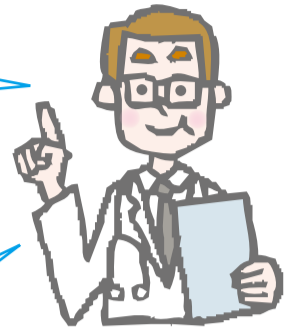


腎臓って、悪くなったら人工透析でしょ？私、血糖値は少し高いけど、腎臓に元々持病もないし、病院でも悪くなっているなんて言われたことはないから、関係ないよね？

じゃあ私でも腎臓が悪くなるってこと？

糖尿病と腎臓の機能には、とても深い関係があります。腎臓の機能を守るためには、血糖コントロールが大切です。

血糖値が高い状態が続くと、腎臓の機能が低下する可能性があります。

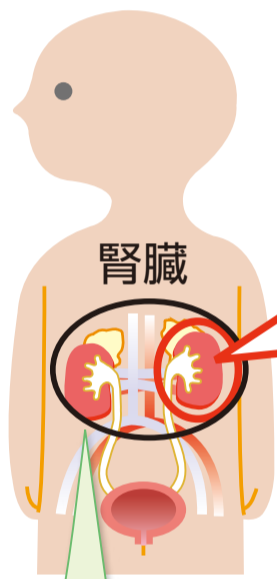


## 人工透析導入になる原因1位は「糖尿病性腎症」

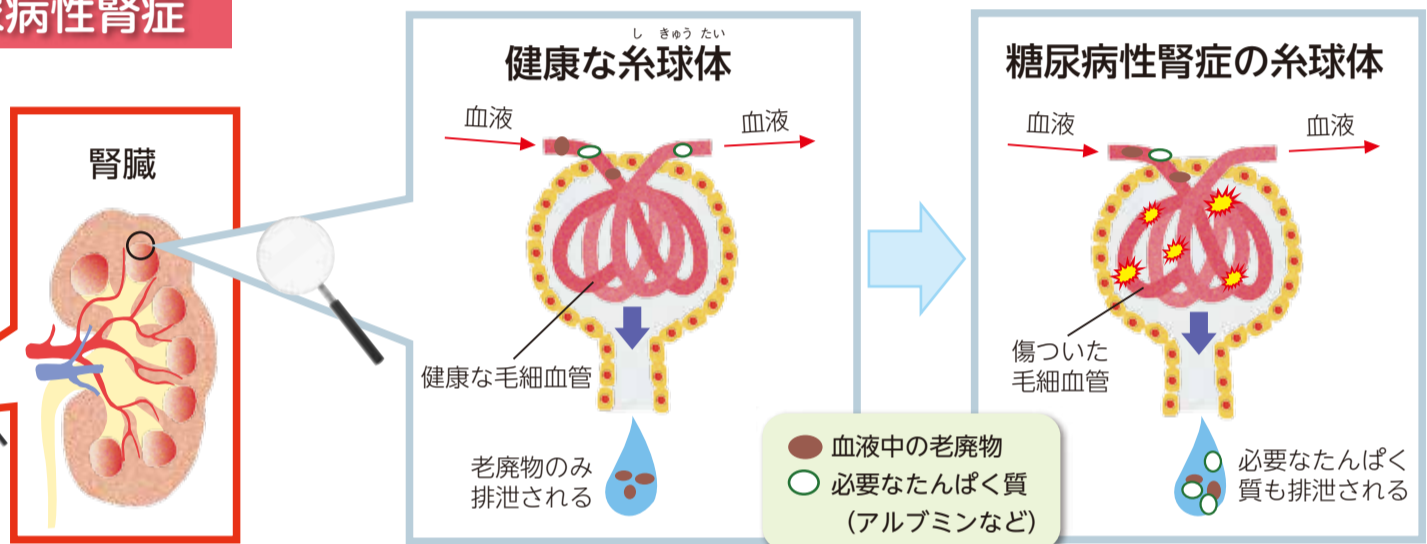


人工透析とは、腎臓の機能が著しく低下した場合に血液中の老廃物を腎臓に代わって排泄し、人工的に血液をきれいにする治療法です。現在、新たに人工透析を受け始める方のおよそ4割は、糖尿病の合併症である**糖尿病性腎症**により腎臓が悪くなった方です。98(平成10)年以降、糖尿病性腎症は人工透析導入の原因疾患の1位となっています。

### 腎臓の働きと糖尿病性腎症



1つの腎臓に100万個の糸球体があります。



腎臓は身体の左右に1つずつあり、重さは1つ100~150グラム程度で、握りこぶしほどの大きさです。腎臓には「糸球体」という毛細血管が集まった組織が密集しており、1つの腎臓には100万個の糸球体があります。ここで血液をふるいにかけて身体にとって必要なたんぱく質や血球を再吸収し、不必要な老廃物を排泄することで、血液をきれいにします。

糖尿病性腎症は、血糖のコントロールが悪い期間が長期に及ぶことで、糸球体の機能が低下し、発症します。糖尿病性腎症になると、糸球体の機能が低下して、身体にとって必要なたんぱく質を再吸収できずに排泄してしまったり、不必要な老廃物を排泄できなくなったりしてしまいます。

### 糖尿病性腎症を予防するために

#### ①糖尿病を予防する

- 生活習慣の見直しを行う
  - ・バランスの良い食事を摂る
  - ・適度な運動を行う
  - ・規則正しい生活を送る
  - ・太り過ぎに気を付ける等



#### ②糖尿病を早期発見する

- 健康診断を受け、自分の血糖値等を知る

##### 糖尿病の診断基準

- 空腹時血糖126mg/dl以上
- ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)6.5%以上

どちらもあてはまると糖尿病と診断されます。

- 必要時早めに医療機関を受診する

#### ③糖尿病を良好にコントロールする

- 血糖コントロール目標値を目指す

血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c 6.0%未満	HbA1c 7.0%未満	HbA1c 8.0%未満

- 自分の腎臓の機能を知る

- 尿たんぱく(±)以上
- eGFR(イージーエフアール) 60ml/分/1.73m<sup>3</sup>未満

どちらかにあてはまると腎機能低下の可能性がります。

### 40~74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

今年度の特定健康診査受診券の有効期限は **3月31日(水)** です。  
※受診券が見当たらない方は、再発行しますので、ご連絡ください。



### 「ポリファーマシー」をご存じですか？



#### ■ポリファーマシーとは

必要以上に多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態のことです。単に服用する薬の数が多いことではありません。

#### ■薬の情報を1冊のお薬手帳に！

ポリファーマシーを解決するための一つに、薬剤の管理を行えるお薬手帳があります。自分の処方されている薬がわかるように、お薬手帳は1冊にまとめ、受診の時には忘れずに持参しましょう。

