



かねしろ便り

No.10
2021年8月号



最近、夕方になると“足がむくむ”んです。
足の甲を指で押さえると指のあとがつくくらいに。
朝、起きた時も、顔がむくんでいると家族から
言われます。夜飲む水の量は控えているのですが…。

尿蛋白が出ていますから
糖尿病によって腎臓の機能が低下しているかも
しれません。



朝倉医師



どうしたらいいですか？

糖尿病の方は、誰でも“腎症”になる可能性があります。
“腎臓の機能低下”は、ご自身が気づかぬうちに進行する
場合も多いです。
進行の予防には、毎日の“血糖コントロール”が大切ですが、
“食事療法”も重要ですので、管理栄養士と相談しましょう。



糖尿病腎症とは

腎症は、網膜症や神経障害とともに糖尿病の三大合併症の1つです。

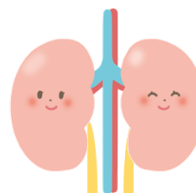
腎症は、長期間高血糖が続くことで血管障害が起こり、

発症・進行します。

腎不全が悪化すると、人工透析が必要となります。



腎臓は“血液をきれいにする”など
生命を維持する役割をもつ大切な臓器です



腎臓は大人の握りこぶし
ほどの大きさで
左右に一つずつあります



腎臓の 5つの役割

老廃物を
体の外に出す

塩分と水分の量を
コントロールして
血圧を調整する

血液をつくる命令
(ホルモン)を出す

体液量や
イオンバランス
を調整する

活性型ビタミンD
をつくり
強い骨をつくる

腎臓の 働きが悪くなると

尿毒症になる

高血圧になる

貧血になる

むくみ、疲れ、
めまいが現れる

骨が弱くなる

定期的に尿検査・血液検査を受けて
今の腎臓の状態を知りましょう！

透析治療を始める方の40%以上は、
糖尿病が原因となっています。

腎症は、自覚症状がなく進行するため、
むくみ、血圧上昇、疲れやすいなどの
症状が出るころには、かなり進行しています。



そのため

“定期的に検査を受けて状態を知ること”
が大切です！

一般社団法人 日本腎臓学会
<https://jsn.or.jp/general/kidneydisease/symptoms04.php#p-003> より一部改変



腎臓の機能を保つには

- 良好な血糖コントロール
- 定期的な尿検査・血液検査
- 肥満の改善、高血圧・脂質異常の治療
- 禁煙・禁酒
- バランスの良い食事・減塩・十分な飲水
- 適度な運動



腎症は、進行の度合いによって
適切な食事療法が異なります。

管理栄養士が
患者さま一人ひとりに合わせた
食事療法を ご提案します！



私にお任せください!!

“だし”の
うま味を利用する



『減 塩』
のコツ

出来立てを
温かいうちに食べる



香辛料や
香味野菜を使う



かんきつ類の
酸味を利用する



新鮮な食材や
旬の食材を使う



いつもパワフルな 金城先生

最新情報 や イベント情報を
いち早くお届けします。
ぜひ 登録をおねがいします！

LINE



Twitter Facebook Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・睡眠時無呼吸症候群・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・眼科・訪問診療