

# 今年もやります！ 糖尿病週間イベント

## ～あなたの腎臓、大丈夫ですか～

毎年11月14日は、『世界糖尿病デー』です。一昨年から当院でも開催されている「糖尿病週間イベント」は、今年も11月19・20日に開催する予定です。今年のテーマは『チーム医療で糖尿病透析予防』です。

2011年、日本の糖尿病人口は約10,674,320人に上り、世界第6位となりました（※国際糖尿病連合「Diabetes Atlas第5版」）。

糖尿病で最も大事なことは、合併症の発症や、病気の進行を予防することです。代表的な合併症に、「し・め・じ」があります。「し」は、神経障害（糖尿病性神経障害）、「め」はその名の通り眼（糖尿病性網膜症）です。そして「じ」は、腎臓（糖尿病腎症）です。この「し・め・じ」は、体の中を流れている細い血管が、血糖値が高くなることで本来の働きが果たせ

なくなることから起こります。今回は、「じ」の腎臓と糖尿病との関係についてお話させていただきます。

腎臓は、おへそよりやや上方の背中側に左右1個ずつある臓器です。腎臓は、血液の中にある必要な物質と、不必要な物質（老廃物）に分ける働きをしています。そして、必要な物質は血液と一緒に体の中に戻し、不必要な物質は、尿と一緒に体の外へ排出します。また、体の中の水分の調節や、血圧の調節なども行う重要な臓器なのです。糖尿病になり高血糖が続くと、これらの働きが低下し、体に不必要な老廃物や水分がたまり、だるくなったり、むくみが出たりします。そのため、自分の腎臓の代わりに、老廃物や水分を外に出すために、いわゆる透析療法（腎代替療法）が必要となるのです。

糖尿病から腎臓を守るためには、血糖値や血圧を正常値に近づけ

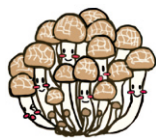
ることが必要です。しかし、腎臓の働きが弱っている時は、血糖値を下げようと無理に運動をすることが、かえって腎臓を弱らせることもあります。そこで、まずは自分の腎臓の働きがどのような状態なのか、確認する必要があります。腎臓は、働きが弱ってきても、なかなか症状としては現れてくれません。そのため、血液で腎臓の機能を確認したり、尿から蛋白などが出ていないか調べる必要があります。

そこで、今回、当院で行う「糖尿病週間イベント」では、血糖値や血圧測定に加えて、尿から、蛋白が出ているか確認できる試験紙もお渡しすることにしました。ご希望の方には、生活相談や栄養相談も実施いたします。是非、この機会に、病院にお越しただいて、自分の血糖値や腎臓の状態を確認してみてください。

当院では、2012年6月より、医師・看護師・管理栄養士などがチームを組み、通院中の患者さまの腎臓を守るべく、生活相談や栄養相談を行っています。興味のある方は、是非、お近くのスタッフへお声がけください。



聖隷佐倉市民病院  
糖尿病看護認定看護師  
高橋 弥生



糖尿病の三大合併症である



聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006

FAX : 043-486-1687

URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

mail : [sk-dock@sis.seirei.or.jp](mailto:sk-dock@sis.seirei.or.jp)

住 所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台2丁目36番2

QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック

