

● 糖尿病の合併症 「糖尿病性腎症」とは？

「糖尿病性腎症」は、糖尿病の三大合併症のひとつです。

現在、新たに血液透析を開始した患者さんの約4割以上は糖尿病性腎症で、**透析導入の第一となっています。**この合併症は腎臓の細い血管に障害が出て、腎機能が落ちる進行性の慢性腎疾患です。腎臓の機能が低下すると、体内に老廃物がたまったり、むくみがでます。

一度低下した腎機能はなかなか元に戻りにくく腎不全に陥って「人工透析」を導入するケースも少なくありません。「糖尿病性腎症」が原因で、今後もその数は増加するとされています。

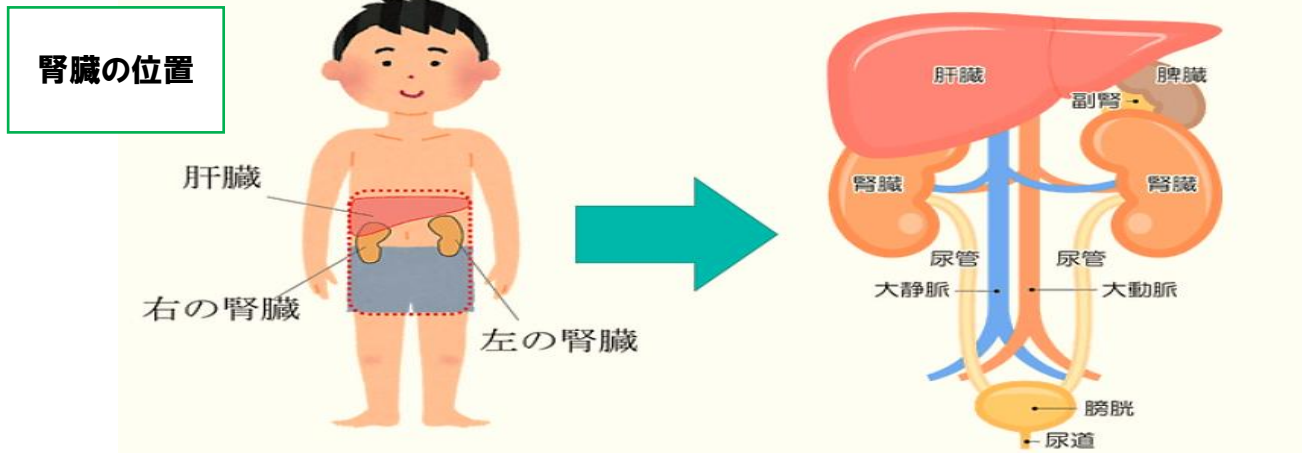
(2019年末現在)

わが国の慢性透析療法の現況 (要約)	
慢性透析患者総数	344,640人 (4,799人増 1.4%増)
新規導入患者数	40,885人 (417人増 1.0%増)
新規導入患者の原疾患	
1 糖尿病性腎症	16,019人 (41.6%)
2 腎硬化症	6,330人 (16.4%)
3 慢性糸球体腎炎	5,755人 (14.9%)
年末患者の平均年齢	69.09歳 (0.34歳増)
新規導入患者の平均年齢	70.42歳 (0.43歳増)
最長透析歴	51年4か月

2020年度「全腎協ニュースレター」第7号 全腎協事務局より引用

1. 腎臓の働き

腎臓は横隔膜のすぐ下、背中側にある左右1対のソラマメの形をした臓器です。血液をろ過して老廃物を取り除き、尿をつくります。この時、体内の水分量や塩分の調整をする役目があります。**一日に1.5リットルもの血液が**この中でろ過されているのです。



1. 糖尿病性腎症とは？

糖尿病で高血糖が続くと全身の細血管障害がおこり、腎臓の糸球体も障害を受け、しだいに壊れていきます。すると、尿たんぱくが出始め、進行するに従い腎機能が低下し（腎不全）、老廃物をろ過して尿に捨てることができなくなり、尿毒症とよばれる状態となり、透析療法を始めなくてはなりません。

2. 糖尿病性腎症の早期診断

初期症状には何の症状もありません。検尿しても蛋白尿はマイナスです。しかし、詳しく調べてみると尿中の「アルブミン」というごく小さな蛋白が増加しています。この状態を「微量アルブミン尿」といい、糖尿病性腎症の分類では早期糖尿病性腎症と呼びます。

この微量アルブミン尿は腎障害の始まりを示すだけでなく、動脈硬化症や心血管障害のリスクとなります。

3. 糖尿病性腎症の治療

腎不全にならないようにするためには日々の「**血糖**」「**血圧**」のコントロールが大切です。

表1 糖尿病性腎症新病期分類

病期	尿アルブミン値(mg/gCr)あるいは尿蛋白値(g/gCr)	GFR (eGFR) (ml/分/1.73m ²)
第1期 (腎症前期)	正常アルブミン尿(30未満)	30以上
第2期 (早期腎症期)	微量アルブミン尿(30~299)	30以上
第3期 (顕性腎症期)	顕性アルブミン尿 (300以上) あるいは持続性蛋白尿 (0.5以上)	30以上
第4期 (腎不全期)	問わない	30未満
第5期 (透析療法期)	透析療法中	

- **たんぱく質を摂りすぎない**…蛋白尿が出始めるようになったら「たんぱく質」の制限をします。
 - **エネルギーを確保する**…初期は血糖コントロールのため、指示エネルギー量は増やしません、腎症後期になり、たんぱく質の制限が始まったら、じゅうぶんなエネルギーを確保します。
 - **塩分を抑える**…高血圧・むくみ・蛋白尿が見られる場合は塩分を制限します。
- なお、食事療法の分からない事がありましたら、**医師・管理栄養士**にご相談ください。

管理栄養士より

● **身体・心** よろこぶレシピ ●

「**野菜たっぷりラーメン**」



みんな大好き「ラーメン」には一食当たり **5g以上** の塩分量が入っています。

(高血圧・糖尿病の方は一日 **6g未満**を目指しましょう)

ですが、寒い冬は、どうしても温かい物を食べたく なりますよね。たまに食べるラーメン。塩分・エネルギーを上手くカットし、楽しんで食べましょう。

🌸 材料

- 市販の生めん (120g)・味噌ラーメンの元
… 各1人前 (汁は 半分以上残しましょう)
- 豚ロース… 50g (焼き豚を、茹で豚にすることで 約2gの塩分カットが出来ます)
- ゆでたまやし 70g ●ゆでた小松菜 1株
- ねぎ・こしょう 適量

一人分 (汁あり) **590kcal**

たんぱく質 28.3g 脂質 18g 糖質 68.9g

食塩相当量 5.6g

(汁を半分に残した場合 556kcal・食塩相当量 3.5g)

「減塩」を心がけるなら、コショウなどの 香辛料を じょうずに使用しましょう。