



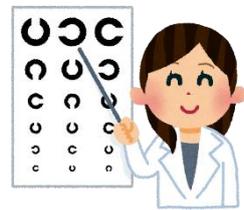
## 糖尿病性腎症治療の考え方

腎臓内科専門医 赤木祐一郎

糖尿病性腎症は糖尿病の3大合併症の1つです。典型例では、まず尿中に僅かな蛋白質(微量アルブミン尿)が出現します。その後、腎症が進行すると尿蛋白が増え、腎機能も低下して、最終的には透析が必要になります。糖尿病性腎症は、発症率自体は下がったとされていますが、現在でも1年に1.5万人ほどの糖尿病患者さんが血液透析導入となっており、新規透析導入の原因疾患としては1位を維持しています。なかなか透析導入に至る患者が減らない一因として、私は腎症の特殊性が影響していると考えています。まず、一度腎臓が傷付いてしまうと基本的には元に戻らないこと、また腎症初期は自覚症状がほとんどないことが挙げられます。そのため、気が付いた時にはかなり腎症が進行していたという場面によく遭遇します。そこで多くの患者さんが腎臓内科を受診しますが、進行した腎症は、使用できる薬剤も制限され、治療効果も得られにくいいため、腎機能が悪くなり透析になるのを待つことしか出来ないという歯痒い経験をすることも多いです。このような状況を減らすために、腎症への早期介入の重要性を少しでも多くの人に知ってもらいたいと考えています。現時点で腎機能を改善する薬は残念ながらありませんが、近年腎症の進行を緩やかにする薬が立て続けに発売されました。久しぶりの新規治療薬につき、腎臓病治療と腎予後が大きく変わることが期待されます。しかし、腎症の進行を緩やかにする薬である以上、腎症が進行する前に介入することが重要です。自覚症状がなくても、腎症初期に見られる尿蛋白が認められるような場合は使用の適応となります。治療効果は対象がないため比較出来ませんが、何年後・何十年後の将来のことを考えて、根気強く続けることが重要です。

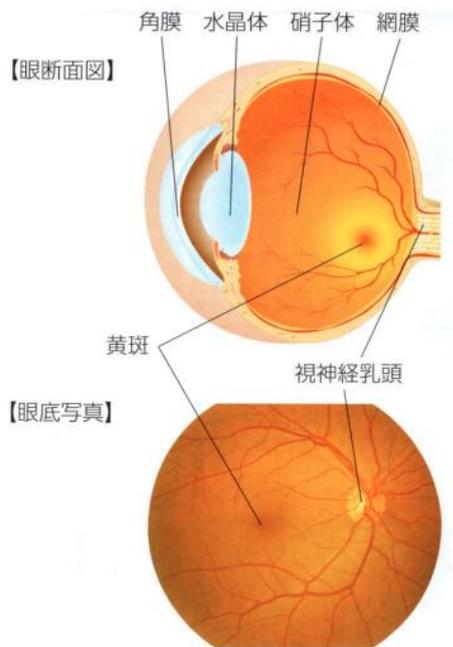


# 眼科に行こう！

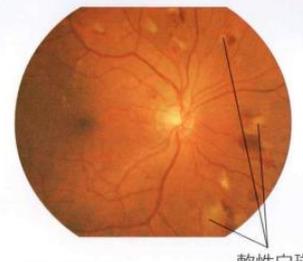


## 1. 糖尿病網膜症とは？

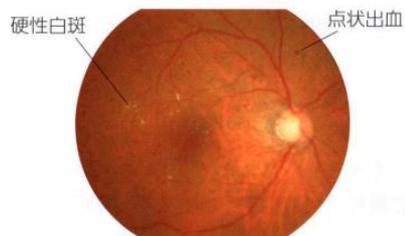
糖尿病網膜症は、糖尿病によって網膜の血管が障害される病気です。「網膜」は、眼が光を感じる主な場所であり、いわばカメラのフィルムに当たる部分です。「網膜症」では、この網膜の血管が痛むことにより光の感度が悪くなります。進行すると眼底出血や網膜剥離により失明することもあり、実際に成人になってからの失明原因の第3位は糖尿病です。視力低下などの自覚症状がないまま進行して、症状が出現したときはすでに重症になっている場合が少なくありません。血糖コントロールが不十分だと5～10年で網膜症は発症します。自覚症状がなくても定期的な眼底検査を受けることが大切です。しかし、我が国の糖尿病患者における眼科受診率は、47.4%と低いのが現状です。



〈病期分類：増殖前網膜症〉



〈病期分類：単純網膜症〉



日本糖尿病眼学会発行 糖尿病眼手帳<第4版>P20 より一部引用

日本糖尿病眼学会発行 糖尿病眼手帳<第4版>P22～23 より一部引用

## 2. 眼科受診状況

当院 A 医師の診療中の患者さんに眼科受診についてお聞きしたところ、「眼科受診毎年行っています」と定期受診されている方がいる一方、「最近受診していないな」「眼科？行かないといけないの？」「糖尿病と診断されたとき、一回受診してからまったく行っていない」という方まで、様々でした。また、眼科受診しているけど「手帳に記入してもらったことは知らなかった」という方もいらっしゃいました。

推奨される眼科受診間隔

網膜症なし	1回/1年
単純網膜症	1回/6か月
増殖前網膜症	1回/2か月
増殖網膜症	1回/1か月

日本眼学会 HP より一部引用

## 3. 糖尿病連携手帳・糖尿病眼手帳の活用

眼科受診の際には、ぜひ手帳を持参し、眼底の様子を記録しましょう。そして、内科医師に報告をお願いします。



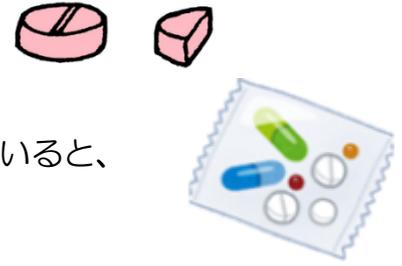
学術支援部 原田和子

# 災害時、お薬どうしたらいいの？

地震、台風などの災害は、いつ身にふりかかるかわかりません。  
いざという時のために、お薬は **3日～1週間程度** 予備を持っており、  
すぐに持ち出せる場所に準備しておくことが大切です。



ただし、お薬にも **賞味期限(有効期限)** があります。  
シートのままの包装であれば、有効期限までもちますが、  
1錠を半分にしていたり、一包化（服用タイミングごとに分包）されていると、  
基本的には次の受診日までしか品質の保証がありません。  
いずれにしても、高温・多湿を避けて保管しましょう。



インスリンなどの注射薬は、  
未使用のものは冷蔵庫での保管が原則です。  
非常時に、慌てないように **保冷バッグ** を  
常に準備しておくといいです。  
その際、**注射針** や **消毒綿** も忘れずに準備  
しておきましょう。



お薬があっても、**水** がないと  
服用できません。  
お薬を保管する袋には、  
必ず飲料水も一緒に入れて  
おきましょう！



それでもお薬が持ち出せなかったり、避難生活が長引いてしまって手持ちの薬が  
なくなったら・・・心配ですよね。そんな時にあると助かるのが **お薬手帳** です。  
薬の名前は覚えにくいものが多く、用法・用量もまとめてあるお薬手帳は、  
東日本大震災の時にも、非常に役に立ったそうです。  
お薬手帳の内容をコピーしたものを財布に入れておくのもいいですね。



ただし、お薬手帳の情報が古いものだと、役に立ちません。  
それどころか、かえって危険な場合がありますので、  
**最新の情報を記録しておくように** しましょう！



災害時に薬が飲めない（使えない）と、何が起きるの？

いつものお薬を急に服用できなくなってしまうと、お薬の種類によっては、その反動で病気の症状が服用前よりも悪化してしまうことがあります（リバウンド現象）。

高血圧の患者さんが、降圧薬（血圧を下げるお薬）を急に止めると、血圧が急激に上昇してしまい危険です。喘息の患者さんでは、症状の悪化により発作が起きてしまうかもしれません。

また、薬をやめることで離脱症状と呼ばれる不快な症状が現れることがあります。睡眠薬や抗不安薬の急な中断で生じる不眠や不安感、ステロイド薬の急な中断で生じる倦怠感、発熱、頭痛、ショック症状等は離脱症状の一種です。

上記に書いたインスリンも、代用品はなく、中断すると命に関わることもあります。

医師や薬剤師に相談して、ご自身が飲んでおられるお薬を急に服用できなくなった場合のリスクを理解しておきましょう。

ご不明な点はお気軽にご相談ください。

薬剤部

# 知っていますか？意外と知らない栄養のアシコレ

## ～秋の柿にはご用心編～



私のことよく知って食べてね♪

### 糖質 果糖(フルクトース)という

糖がたくさん！果糖は私たちを動かすエネルギー源ですが、過剰に摂り過ぎた場合肥満の原因になる場合も！



多すぎる果糖は  
中性脂肪になるよ

### ビタミン 生の柿に多いのは『ビタミンC』

ビタミンは3大栄養素がスムーズに仕事を行うための手助けをする重要な存在です。しかし！体の中でほとんど作ることができませんので食べ物から摂りましょう♪



まかせて！

### 食物繊維

生の柿には不溶性の食物繊維が豊富に含まれています。

柿が熟して柔らかくなると、水溶性食物繊維の『ペクチン』が増えます。

### ミネラル

ミネラルの一種『カリウム』が多く含まれます。

カリウムは野菜や果物に多く含まれます。

果物は生でそのまま食べるためカリウムの損失が少なく効果的に摂取できます。

カリウムは体内の余分な塩分を出してくれるよ♪



カリウムは腎臓で処理されるため、腎臓の機能が低下している方は注意が必要です！

柿を食べると  
便通が悪くなる感じが  
するっちゃんけどなんで  
やるうか？

私は生の柿より干し柿派よ

生の柿も干し柿も  
同じ柿じゃろ？

今年は庭の柿の木が  
豊作の年やなあ・・・

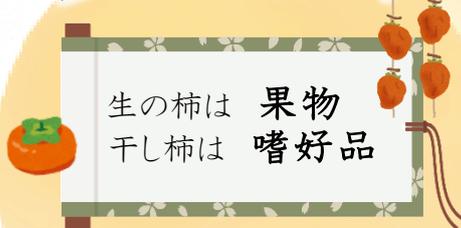
どれくらい食べていいもの  
やろうか？

柿は3時のおやつに  
食べよるよ

## こんなある？ある！？話 してませんか？

みなさんの周りではこんなこと  
ありませんか？

### 生の柿と干し柿は違う？



違いをしっかりと  
覚えておくのじゃ



### 柿を食べると 便秘になるのはどうして？

柿にはポリフェノールの一種『**タンニン**』という成分が多く含まれます。タンニンには腸の動きを抑制する効果があり、食べ過ぎは便秘の原因になります。

### 柿の日安量ってどれくらい？



1日 150g 程度  
中くらいの大きさ1個

3時のおやつといった『食間』ではなく、『食後』に食べるようにしましょう！

平和台病院 栄養部

発行元：医療法人社団絃和会 平和台病院 広報委員会



〒880-0034 宮崎県宮崎市矢の先町 150-1  
TEL: (0985)-24-2605 FAX: (0985)-22-0787

URL: <https://www.heiwadai.or.jp/> 令和5年10月1日発行