



まちがい探し
 間違いは全部で8個です。答えは次週の「ちゃんと」に掲載します。



脳をリフレッシュ！頭の体操

今日も元気に！お達者ライフ
 Vol.117 糖尿病性腎症

古泉循環器内科クリニック
 こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
 ◇所属学会/内科学会 循環器学会
 糖尿病学会 糖尿病学会心臓病学会
 日本透析学会
 ◇資格/日本医師会認定産業医
 日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業
 2006年5月：医療法人ヒータ会 石狩病院 内科部長として勤務
 2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
 2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんをご覧の皆様、こんにちは。徐々に気温が上がってきてますね。最近北海道にも梅雨がはっきりと現れるようになってきましたね。傘を忘れないようにしましょう。

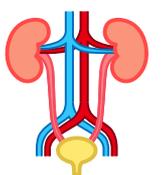
さて、今月も糖尿病の合併症のお話を続けたいと思います。今月は「糖尿病性腎症」のお話をしたいと思います。最近、この領域は治療の進歩もあるので、ちょっと詳しくお話ししたいと思います。

糖尿病性腎症は、ここまでお話ししてきた糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症と並ぶ、糖尿病の3大合併症の一つです。いずれも小血管の障害で、糖尿病が血管病だと言われる所以です。腎臓の場合は、糸球体という毛細血管にダメージが出てきます。腎臓の動きのわかりやすいイメージは「ザル」です。体の中の老廃物をザルで濾して、必要なものは残す、その網目が糸球体と考えると分かりやすいです。

高血糖が持続すると、この糸球体の細胞に障害が出て、網目が緩くなってきます。そのため、本来は体に必要なものまで網目をくぐり抜けて捨てられてしまう、というのが糖尿病性腎症の主なメカニズムです。そして、網目がどんどん広がって血液中の大事なものが多く尿として捨てられてしまうということになります。その主な物質はタンパク質です。糖尿病性腎症が悪化すると尿から蛋白がどんどん出て行ってしまうというのが糖尿病性腎症の主な病態といえます。

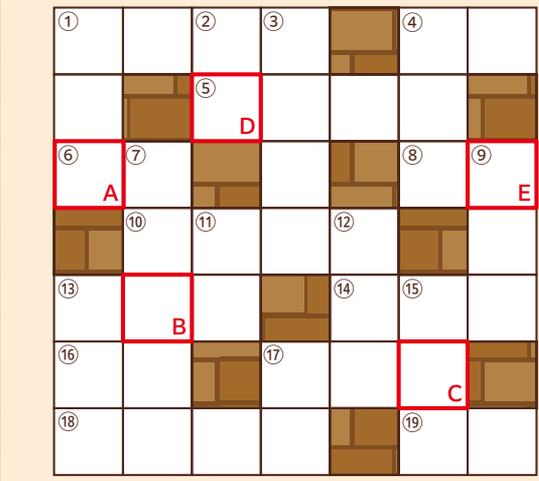
そして、それを長期間放置すると、今度は血液の水成分のコントロールがつかなくなってきます。これは糖尿病性腎症でもかなり終盤の出来事ですが、体の中の水分が抜けにくいことによって血圧のコントロールが難しくなってきたり、むくみがひどくなってきたりします。肺に水が溜まる「肺水腫」というような状態になることもあります。

また、腎臓だけでなく、全身の動脈硬化が進行してきます。薬でのコントロールが困難になると、「腎代替療法」が必要になってきます。血液透析や腹膜透析などが代表的ですが、体の負担だけではなく、時間や頻度など、生活面の負担が大きい治療になってきます。透析療法を行なっている患者様の半分が、糖尿病性腎症が悪化しての導入となっていますので、極めてよくあることと言えるかもしれません。そして、糖尿病性腎症は一旦悪化すると改善が難しいので、早期発見することが何より重要です。



検査については次回、詳しくお話しします。

クロスワードパズル



- タテのカギ**
- 傘は傘でも晴れた日にさす
 - 畳の中身、ご存知？
 - Lで表す容量の単位
 - 削る大工道具。氷を削ればかき氷
 - パーや銀行の細長い台
 - 「アルプスの少女」ハイジの故国
 - スパイダーマンは手首から出す
 - ボールなどの回転。トップ〇〇〇
 - マグロのお刺身で〇〇〇丼や〇〇〇巻
 - 脚でかく？
 - 一位のメダルや大判小判

タテとヨコのカギをヒントに、マスの中に文字を入れてパズルを解いてください。A~Eのマスに入った文字でできる言葉は何でしょう？

- ヨコのカギ**
- ゴッホといえぼこの夏の花
 - ソノソノ~木の葉を揺らす
 - ⇄悲観
 - ハアハア、心臓破りの地形ね
 - 漬物やマーボーに。紫の夏野菜
 - 昔はビールスといいました
 - キャンプでお泊まり、骨と皮のお家
 - 貫通アクセ。耳だけじゃない
 - ついに建物を覆いつくすツル植物
 - トランプのK
 - 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
 - マトンより若いお肉

怪盗ちゃんからの
挑戦状

答えは来週の「ちゃんと6月27日号」に掲載！君にこの難問が解けるかな？



作者：マグナム・ハートさん
 作者略歴：パズル作家歴25年、東京在住。パズル誌、携帯アプリ、社内報などに問題を提供。2011年単行本「連番禁止ナンプレ」(パブリック・プレイン)出版。

占い 珠真 女性のみ鑑定いたします

はじめまして。四柱推命鑑定師として20年の経験をもとに、今必要な「気づき」と「選択のヒント」をお届けしています。

現実的な一歩を踏み出した方
今の状況を見つめ直したい方

どうぞ安心してご相談ください。心の奥にある想いをすくい上げ、あなたの未来が本来あるべき豊かさへと進んでいくよう、真心を込めて鑑定いたします。

鑑定メニュー
 ・手相・人相・姓名判断
 ・四柱推命・九星気学

料金
 ・30分：3,000円(税込)
 ・60分：5,000円(税込)

お電話もしくはHPからご予約ください

占い 珠真 恵庭市島松東1丁目9-13 TEL 090-5078-7224 HPはこちら▶

スーパー長都店衣料 / ビッグハウス 恵庭店衣料 2店舗同時企画

2店舗限定 サマーセール

6/25まで

今ついている本体価格より **3割引** (クーポン)

お一人様1点限り

本体1,990円(税込2,189円)以上の品レジにて

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルス衣料 長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★催事商品、ご予約品、学生服(長都店)ではご利用できません。詳しくは店頭にてご確認ください。

キトリ
ちとせモール
 CHITOSE MALL
長都店
 千歳市勇舞8丁目1-1
 ラリス カジュアル衣料&寝具
 通常営業時間 あさ10時~よる8時
 TEL 0123-23-7021

Fresh, Discounting Everyday.
BigHouse
恵庭店
 恵庭市本町210
 2階 衣料コーナー
 通常営業時間 あさ10時~よる8時
 TEL 0123-33-1122
 6/22(日)のみ9時開店