

今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.119 糖尿病性腎症③



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

ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。

猛暑ですねー。この先も温暖化が進むことを考えると、冷房のないご家庭はぜひ今後の備えとしてご検討いただければと思います。

さて、糖尿病の合併症シリーズ。今回は「糖尿病性腎症の治療」についてお話しします。

糖尿病性腎症の治療の目的ですが、そもそも腎機能というのはほぼ一方通行で、一旦悪くなると元に戻ることはなかなか難しいので、進行の予防が目的になります。目安としては尿アルブミン、蛋白尿の改善と血液検査の悪化の予防、そして何より心筋梗塞や脳卒中の予防が重要です。さらに、腎障害の最終形態である「透析を避ける、時期を遅らす」のも目的と言えます。

そのために必要な治療のポイントを列挙していきます。

1・血糖のコントロール

具体的にはHbA1Cが7.0%以下を目指します。特に腎臓に優しい種類の薬(SGLT2阻害薬やGLP-1受容体作動薬)などが開発されていますので、腎障害がある人は積極的に使用していくと良いと思います。

2・血圧のコントロール

腎臓が悪くなると血圧が上がります。血圧が上がると腎臓が悪くなるという悪循環を形成し、加速度的に腎機能が悪化していきます。「糖尿病患者は血糖よりも血圧のコントロール」というくらい血圧を低く保つ事が重要です。この血圧の薬も腎臓に配慮した薬(ARBやACE阻害薬)がありますので、そちらを優先して使っていく事が望ましいです。

3・脂質管理

LDLコレステロールで100mg/dlを目指していきましょう

4・食事療法

塩分制限は全ての糖尿病性腎症の方に必要です。1日6g以下が推奨されていますが、なかなか普通の生活をされている方で実現は難しいです。

もう一つは、蛋白制限です。医学的には有効とされているのですが、体の筋肉が減ってしまう可能性があります。その結果、運動能力が低下し、生活能力が低下してしまうということになりかねません。特に高齢者の方にはお勧めできません。やっても良いかどうか、どのくらいやれば良いのか主治医の先生に詳しく聞いてみなくてはなりません。

5・運動療法

昔は、腎臓が悪い人は安静第一と言われていましたが、現在は、積極的な運動療法が有効とされています。ウォーキングなどの有酸素運動と、腹筋、スクワットなどの簡単な運動の組み合わせが効果的です。しかし、腎臓の状態やそのほかの合併症いかんではその限りではないので、やはり主治医と相談した方が良いでしょう。

生活が楽しくなる DIY+

ディーアイワイ プラス



▲屋根はのプラダンを2枚折り重ねた2重構造です。
◀左は監視カメラから見たアングルです。左下はが毎日のようにやって来る近隣の飼い猫。危ない!危ない!



■バードフィーダー「野鳥の餌台」のリメイク

そもそも自宅の敷地に木がありません。隣地との境界線に唯一残された高さ10メートルほどの木が2本あるだけですが、それでも野鳥が日々訪れてくれます。木々の茂みの中で鳴いているので、その姿が見たくて餌台を設置しています。ハト以外の大型の鳥(カラス、ハヤブサ、カケス)や猫には遠慮して欲しく、また風雨が防げるように屋根は大きめにし、二階建てにしました。そして動体検知ができる監視カメラの視界に入るように設置し直しました。

【使った材料】

プラダン黒と半透明(4mm厚)、丸棒、棚受け材、平板、プランター受皿(中)、L型アングル、他 +野鳥の気持ち

【ポイント】

- ① 餌台は人の視線の高さにして、猫の襲撃から防ぎます。
- ② 餌入れ(受皿)は固定せず、ズレないようにL字アングルで囲みます。
- ③ 掃除がしやすい構造にします。*例:スズメのこども達は、座り込んで食べながら糞をして汚します。



【鳥類の羊と呼ばれる温和な鳥って!?】聖書の最初の時代、ノアの洪水で地表が覆われてからしばらくして、ノアは水が引いたか確かめるために箱船の小窓からハトを何度か放って確認しました。ある日ハトがオリーブの葉をくわえて帰ってきたので、水が引いたことを知りました。ハトは強い翼を持ち、食物を探しながら長距離を飛ぶことができます。ハトはその温和で穏やかな外見と気質のために「鳥類の羊」という評価と信頼を得ています。だからハトは何千年も人間と関わってこれたのですね。



■DIYコラム/川筋善夫 【好きなこと】生活が楽しくなるDIY研究、聖書研究、保護猫の世話、生活デザイン、和食料理、野鳥観察、薪割り、菜園の手入れ、など
【注意とお願い】DIY研究は、販売目的で行っておりません。カスタマイズなどはあくまでアマチュアの領域内での造作です。
*このコラムに関心のある方は▶



夏の危険

あれこれ



交通事故編

夏はイベントが盛りだくさん。お出かけの回数も増えていきます。そんなときに気を付けていただきたいのは交通事故。今回は交通事故を防ぐための注意点を伝えます。

まず、飲酒運転はご法度です。ダメ絶対。長距離の運転や気温が高い日は、集中力が落ちがちです。信号を見落とすなど事故の危険が高まります。こまめな休憩と水分補給をしましょう。また、夏休みに入り外で遊ぶ子どもが多くなります。飛び出しなどの注意確認をより一層行いましょう。

歩行者も注意確認は必要です。「歩きスマホ」は止めましょう。注意力が散漫になり、赤信号に気付かないなんてこともあります。両者ともしっかりとルール、マナーを守り、楽しい夏にしましょう。

(千歳警察署 交通第1課)

スーパーアークス千歳店 限定開催! このマークが目印!

※写真はイメージです

数量限定! 売り切れ! 当日だけのスペシャル!

フマラム 香薫 あらびきポーク 90g×2袋! **225円** (税別) (税込243円)

夕方の方の市 8/17日 16:00~18:00

お1人様 6個限り 本体価格 **79円** (税別) (税込86円)

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

8/16±・17日 (テナント除く、食品コーナー)

対象商品全品 一会計本体価格合計より **5%割引**

本券ご持参のお客さま限定 本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1