



公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑫ 糖尿病の合併症…糖尿病性腎症について

院長 深谷 幸雄

今回は糖尿病の合併症として有名な糖尿病性腎症についてお話ししましょう。糖尿病性腎症というその末期の血液透析のことばかりに目が向きませんが、本当はここに行き着く前に長い腎症の時期があるのです。この腎症の時期に「自覚症状のない時期に、血糖のコントロールをしっかりとしたり、血糖をきちんとコントロールすることによって腎不全→血液透析に至るのを防ぐ、遅らせることが肝心なのです。糖尿病性腎症とは高血糖の状態が続くことによって、腎臓で尿を作る場所である糸球体と言つところの細い血管が壊されてくることによって起こるので、血管が壊されることによってそこから血液中の蛋白、特にアルブミンが血から少しずつ漏れてくるのです。このアルブミンがまだ少ない時期は微量アルブミンと言われ、早期腎症に当たる時期ですね。それではこの糖尿病性腎症に対して、どのように対処していったらいいのでしょうか。糖尿病性腎症の進行を遅らせるにはどうしたらいいのでしょうか。それをこれから糖尿病性

腎症の進行時期に合わせて説明していきます。まず尿中微量アルブミンをきわめてわずかしか出ていない時期を糖尿病性腎症Ⅰ期と言います。この時期に必要なことは糖尿病のコントロールつまり厳格な血糖のコントロールを行うことです。ヘモグロビンA1cでは6.9以下に保つことが必要です。そして微量アルブミンが中等量に増えてくる時期が第二期で早期腎症と言われる時期です。この時期こそ肝心な時期で、ヘモグロビンA1cを6.5以下、血糖を130/80以下にコントロールします。特にアンギオテンシン合剤成阻薬と言われる部類の降圧剤で厳密にコントロールすることによって、尿中微量アルブミン量を減らし、第一期に戻すことも可能と言われています。自覚症状も出ないこの時期が一番肝心でもあるのです。尿中微量アルブミンがそのまま増えてくると持続蛋白尿と言われる時期、第三期腎症の時期に入ります。この時期になると血圧、血糖のコントロールはもろろん、蛋白の摂取制限が必要になります。食生活を大

幅に改善する必要に迫られてしまいますので、この時期になる前に何とかしたいものです。第四期になるといよいよクレアチニンが上昇を始め、蛋白制限食を始め、カリウムの管理など大幅に食生活を制限しなければならなくなります。そして身体がむくんだり、心不全になったりして、血液透析の必要性が出てきてしまうわけです。これまでに説明してきたとおり、糖尿病性腎症はせいぜい第二期までの微量アルブミンの時期に厳密な血糖のコントロール、血圧のコントロールをすることによって、腎臓の血管の破壊を防止することが必要なのです。持続的な蛋白尿の時期になったらそれからは治療を強化してもなかなか進行は止められないのです。

それでは今回は糖尿病性腎症の行

※11月5日(火)は
文化の日の振替休日
のため休診いたします。

島の子どもの健康課題② 隠れ肥満…無理なダイエットは肥満のもと？

小児科医 渡邊 幸

「隠れ肥満」とはなんでしょう？簡単にいうと「見やせているけれども、実は脂肪が多い人」のことです。肥満には皮下脂肪増加型と内臓脂肪増加型がありますが、隠れ肥満は内臓脂肪が増加する肥満です。内臓脂肪は腹囲で測ることができ、肥満度は正常でも腹囲が大きいと隠れ肥満ということになります。また隠れ肥満には2つのタイプがあり、見た目はスマートで「体脂肪率」が高いタイプと体脂肪率は正常範囲でも「血中脂肪」が高いタイプです。いずれにしても、内臓脂肪が増加するので高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。

今年度の久米島町子ども健康診では、肥満度が正常範囲で①腹囲が大きい児童が2%、②体脂肪率高値が10%、③LDL高値が7.3%で、隠れ肥満の子どもが全体の1割以上いるという結果でした。

隠れ肥満の原因には、運動不足、偏った食生活、「食べない」「無理な」ダイエット、などが大きく関係します。いま女性の「やせ願望」が若年化していることが問題ですが、運動をせずに食事量を減らすダイエットは、筋肉も減るので逆に体脂肪率を上げ、隠れ肥満を作りやすくなります。また野菜や果物が不足していると、炭水化物や脂肪をエネルギーに変えるためのビタミンが足りずむしろ太りやすくなってしまうので、つまり単に「やせる」ことだけを目標にしていると結果的に不健康で太りやすい身体が出来てしまいます。健康でキレイな身体作りのためには朝昼晩のバランスのとれた食事と適度な運動が大切です。

現代の食生活は通常でも炭水化物・脂肪をとりすぎ、野菜・果物、蛋白質不足を招きやすいものです。特に成長期の子どもでは必要な栄養をしっかりとる事、運動によって代謝のよい身体作りをする事を生活の目標とし、大人も子どももみんな健康な身体作りをしていきましょう。