

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑬

糖尿病の合併症…血液透析について

院長 深谷 幸雄

前回は糖尿病性腎症についてお話ししました。今回はその末期の状態である末期腎不全から透析治療についてお話ししましょう。腎臓の役割は身体から出てくる老廃物を身体の外に出す役割や、身体に保たれる水分の量を調節する役割、そして身体の中の電解質などを正常に保つ役割があります。そして特殊な機能として血液中の赤血球を作るエリスロポエチンというホルモンを分泌する役割もあります。腎不全になるとこのような機能が障害されるわけです。身体から出てくる老廃物には様々のものがありますが、身体を構成するタンパク質が壊れると最終的にクレアチニンという物質が出てきます。普通に生活している人の場合、代謝によって壊れるタンパク質の量が一定ですから、生産されるクレアチニンは一定量ということになります。このクレアチニンは腎臓だけから身体の外に出されずから、腎臓の機能が悪くなると血液中のクレアチニンが増えてきます。ですので一般的に腎臓の機能を簡単に判定するために、このクレアチニンの血液中の濃度を指標にするわけです。クレ

アチニンの値だけからいいますと、正常値は1.2とかぐらいですが、8.0を超える血液透析が必要になります。また腎臓の機能が悪くなると、身体から水分を外に出せなくなつてきます。そうすると身体に水分がたまり、体重が増えてむくんだり、肺に水がたまってうっ血性の心不全の状態となります。少し動くと息切れがしたり、横になって寝ることができなくなります。そのうえ腎臓の機能が悪くなると電解質も正常に保てなくなり、最も困るのがカリウムです。カリウムは高くなつてくると心臓が突然止まってしまうたりするので大変危険なわけです。次に腎臓の機能が悪くなつて、血液の赤血球を作るためのホルモンが不足すると、貧血が進行します。このように末期腎不全になると身体の様々なバランスが崩れてきます。食事の蛋白制限や、利尿剤の内服、食事のカリウムを吸収しにくくする薬、ホルモンを皮下注射したりして、できるだけ身体のバランスを整える必要がでてきます。しかし最終的にはバランスが保てなくなり、全く食事がとれなくなったり、呼吸が難し

くなつたりして、血液透析が必要になります。血液透析は血液を身体の外に導いて、薄い膜を通し、身体の外や水分を血液から外に出し、血液を浄化するものです。一週間に三回二回に3〜4時間病院に来ていただいでベッドに横になり、じつとしていする必要がありません。器械を回し血液を浄化すると、全く元の食生活とはいきませんが、日常生活が可能となり、仕事も不可能ではなくなるのです。しかし経済的負担も大きく、時間の制限も大きいので、血液透析にならないに越したことはありません。そのためには早めに糖尿病の傾向を見つけ、症状が出ないうちから、日常生活や食生活や運動習慣を見直し、本格的な糖尿病にならないようにすることが肝心なのです。十年、二十年三十年のお話しなのです。

「島の子ども」の生活習慣の課題

小児科医 渡邊 幸

今回からは、子ども健康プロジェクトで毎年行っている生活習慣アンケート(対象…小学5年生〜中学3年生)の結果を元に「島の子」でも達の健康と生活習慣についてお話ししていきます。

子ども健康の結果から島内では①肥満の子どもの割合が高い、②かくれ肥満の子どもの割合が多い、③高コレステロールやインスリン抵抗性異常者が多い、ことが課題であるというお話をしました。これらのほとんどは生活習慣に原因があり、どのような生活習慣を改善すべきなのかについて知るためアンケート調査を行いました。

アンケートの結果から島の子ども達には、①運動不足、②夜型の生活習慣、③間食の取り方の大きく3つの課題があることが見えてきました。

運動に関しては、「汗をかくような1時間以上の運動を週に2日以上行う」「テレビ・ゲームなどの視聴時間を1日2時間以内にする」というのが健康で望ましい生活習慣といわれています。島では2〜3割の子どもが十分な運動をしておらず、テレビ視聴2時間以上の生徒が5割、ゲーム2時間以上の生徒が3割と非常に高い割合でした。また「車で登校する生徒」が35%ととても多く、運動不足に拍車をかけていると言えます。

生活リズムに関しては「朝すっきり目が覚める」「生徒の割合は26%と少なく、就寝時間が23時以降の生徒が3割」という就寝時間の遅さが関係していることが伺えました。また夕食時間が20時以降の生徒も3割おり、就寝時間の遅さに影響していると言えます。

間食に関しては、チョコレートなどの甘いお菓子、菓子パン、炭酸飲料や甘いジュースなどの摂取頻度の高い子どもが多く、メタボの主原因である「カロリー」とりすぎを招いている要因であると考えられました。

これらの生活習慣の乱れには様々な要因が関係していると言えますが、島全体でその要因を考え取り除く努力をすれば、必ず良い方向に変わっていくと思えます。子ども達の健康的な生活習慣のために何が出来るでしょうか。今後の数回にわたりその事を考えていきたいと思います。