



## 糖尿病性腎症が増えています

### 腎臓の仕事

腎臓は背中側の腰の上に、左右1個ずつある握りこぶし大の臓器です。主に血液をろ過して塩分や老廃物を尿として排出し、体の水分量や電解質のバランスの調節、血圧の調整をするなどの働きをしています。

### 人工透析とは

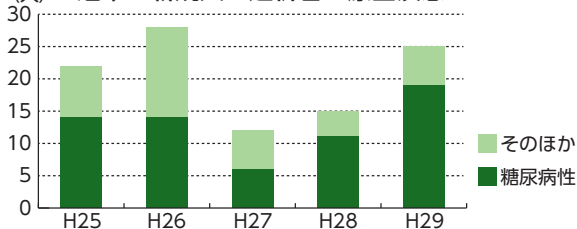
機能しなくなった腎臓の代わりに、体内にたまった毒素を体外に排出させる治療法です。糖尿病性腎症は、透析治療が必要な病気の第1位となっています。日本では毎年約4万人弱の人が、新たに人工透析を開始していますが、1人当たり年間500万円程度の医療費がかかるため、社会的にも問題となっています。

### 旭市では

市内の新規人工透析者の原因疾患をみると、糖尿病性腎症が半数以上を占めています。(右図)

血糖値が高い状態を放置していると、腎機能の低下以外にも糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、心臓病

(人) 旭市の新規人工透析者の原因疾患



〔出典〕更正指導台帳

や脳血管疾患などを引き起こす場合があります。

### まずは糖尿病の予防を

基本的には「適正体重を維持する」「1日3回規則正しく、栄養バランスのとれた食事をする」「適度な運動をする」「飲酒は適量にする」「禁煙する」などがあり、具体的に改善すべきポイントは個人によって異なります。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、症状が出るころには重症化していることが多いので、早期発見のため定期的に健診を受けましょう。

日ごろの健康管理を相談できる、かかりつけ医(医師・歯科医師)、かかりつけ薬局を持ちましょう。

【健康管理課保健師】