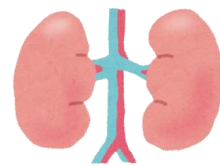
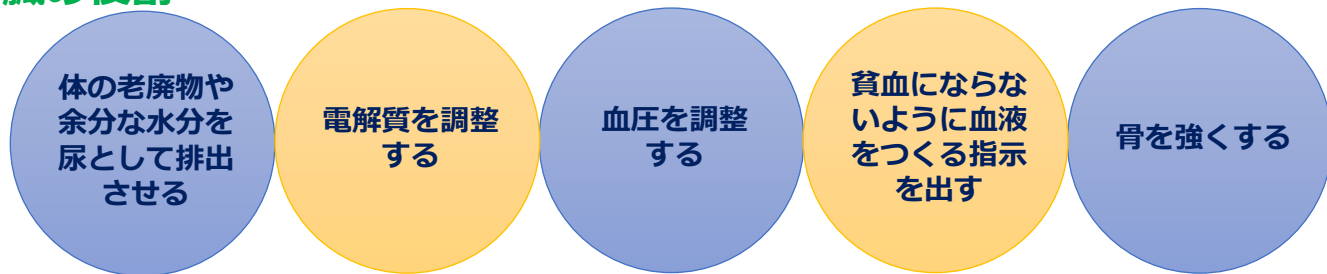


●糖尿病腎臓病とは？

高血糖が続くと腎臓の血管が壊れ、少しずつ腎機能が悪化し末期腎不全になります。糖尿病の3大合併症のひとつです。腎臓は、体の老廃物を尿から排出させているため、腎臓が悪くなっていくと、老廃物が尿に排泄されずに体の中に残るようになります。末期腎不全になれば、腎臓の替わりを担う透析療法が必要になります。



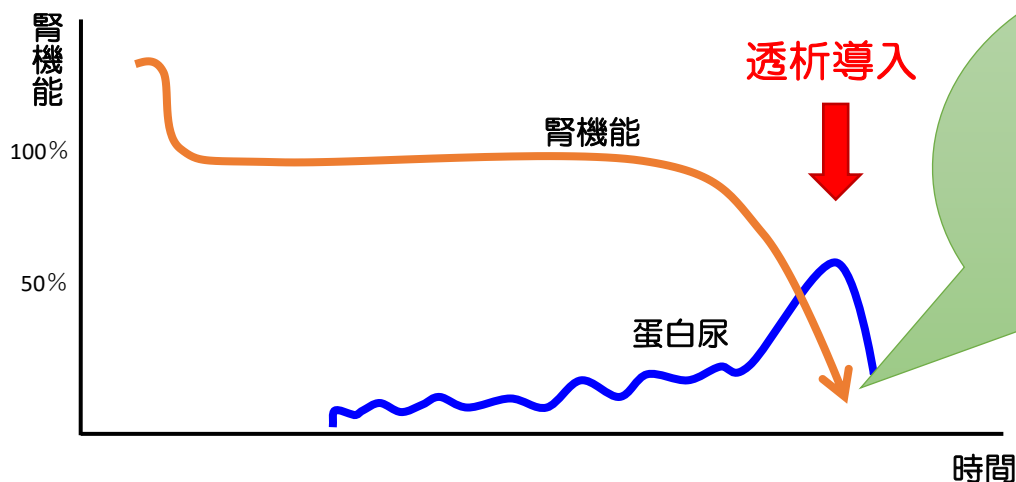
●腎臓の役割



●自分の腎機能を知りましょう

腎機能は、採血と尿検査の結果でわかります。腎臓が悪くなってくると身体の中に老廃物が貯まってくるため、その指標であるクレアチニン（Cr）、尿素窒素（BUN）が上昇し、eGFRが低下します。腎機能低下のサインは、eGFRは60未満、蛋白尿です。

●糖尿病腎臓病の経過



糖尿病腎臓病は急激に悪化する特徴があります。そのためにも、今の自分の腎機能を知ることが大切です。



●糖尿病性腎症の予防のためにできること

- ・血糖管理をしっかりしましょう。HbA1cの目標値は主治医に確認しましょう。
- ・血圧管理をしましょう。血圧が高いと腎臓に負担がかかります。また心臓病や脳血管疾患などにもつながります。
- ・血圧を下げるために塩分は6g/日未満に抑えましょう。
- ・血圧測定は、朝と夜に行い、主治医に血圧手帳を見せて血圧の薬を調整してもらいましょう。

●将来透析が必要と言われたら・・・

- ・一人で悩まないで医療者や家族に相談し、自分の気持ちを話しましょう。
- ・落ち込むのは誰にでも起こる反応なので、自分にOKを出しましょう。
- ・自分の身体や治療について、正しい情報を得ましょう。
- ・今の自分に取り組めそうなことについて、医療者と相談して一つずつやってみましょう。