

糖尿病性腎症とは？ 網膜症や神経障害とともに、糖尿病の3大合併症と呼ばれています。

糖尿病は、自覚症状がないまま進行するため、腎臓の機能が低下する「**糖尿病性腎症**」と言われる合併症を引き起こすことがあります。糖尿病性腎症は、長期にわたり高血糖値が持続することにより起きる病気です。血糖コントロールは、腎症の発症や進展を防ぐための最も基本となるものです。

血糖コントロール目標値

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

食事療法のポイント

まず大切なのは食事療法です。主治医の話をよく聞き「減塩」と「たんぱく制限」を基本とする食事を心がけましょう。



食事をしたら
血糖値も測ろう

血糖値の他に注意すべきこと

糖尿病性腎症の治療には

血糖＋血圧＋脂質のコントロールが重要です。

◎血圧

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、腎臓はダメージを受けやすくなります。

食生活で「減塩」を心がけましょう。

目標とする 血圧	上の血圧 (収縮期血圧)	130mmHg 未満
	下の血圧 (拡張期血圧)	80mmHg 未満

◎禁煙 喫煙は、腎症や心血管の合併症のリスクを高めます。禁煙を心がけましょう。

◎血液中の「脂質」

LDL コレステロールなど血液中の脂質が異常値を示すと、腎臓の機能を低下させ、心血管の合併症のリスクが高まります。

目標とする 血中脂質	LDL コレステロール	120mg/dL 未満 * (100mg/dL 未満)
	HDL コレステロール	40mg/dL 以上
	中性脂肪	150mg/dL 未満 (早朝空腹時)
	non-HDL コレステロール	150mg/dL 未満 * (130mg/dL 未満)

*冠動脈疾患がある場合

◎体重

肥満にならないような生活習慣が大切です。適正な体重を維持しましょう。

標準体重 (kg) : 身長 (m) × 身長 (m) × 2.2

BMI : 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

休診のお知らせ

1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

コロナワクチン3回目接種が始まります

対象者は接種時点で18歳以上の方、2回目接種を終了した方のうち概ね8か月以上経過した方です。ご希望の方は、青森市より「接種券一体型予診票」が届きましたら、病院窓口にて予約をお願いします。受付で接種間隔の確認をしますので、予約の際は必ず「接種券一体型予診票」をご持参下さい。

賀 正

新年あけましておめでとうございます。皆様にとりまして良い年となりますように。本年も宜しくお願い申し上げます。

