

糖尿病の
みなさん

腎臓

守ろう腎臓
防ごう人工透析

糖尿病の合併症のひとつである
「**糖尿病性腎症**」は、重症化すると、
生涯にわたって人工透析が必要となる病気です。
この国では、毎年3万9,000人が
新たに人工透析を受けています。そのうち
糖尿病性腎症が、原因の**約4割**を占めています。

も守りましょう

いざ鎌倉！ならぬ
いざ糖尿病外来！

吾輩は糖尿病である

この世をば 我が世とぞぞ...
思っただけで、
健康だけは
手に入らなかつたんじや

糖尿病患者だったといわれる方々

みなものより とも
源頼朝さん

近衛家実の日記『猪隈関白記』に「前右大将頼朝卿依飲水重病」（頼朝が飲水により重病）と記載されている。※諸説あり

なつめ そうせき
夏目漱石さん

夏目鏡子述、松岡譲筆録『漱石の思い出』に「検尿をしていただく」と糖尿病だということ（中略）療養を続けておりました」と記載されている。※諸説あり

ふじわらの みち なが
藤原道長さん

藤原実資の日記『小右記』に「就中近日昼夜多飲、口乾無力、但食不減例」（昼夜を問わず多飲、口渇があり力が無く、ただし食は減ぜず）と記載されている。※諸説あり

糖尿病性腎症 Q&A

正しい知識を身につけて、糖尿病性腎症を予防しましょう。

糖尿病性腎症ってどんな病気？

糖尿病により高血糖状態が長く続くことなどが原因で、腎臓の働きが悪くなる病気です。初期には自覚症状はありません。しかし、血糖値や血圧が高い状態が続くと、徐々に腎機能が低下してしまいます。

糖尿病性腎症はどうやって診断されるの？

尿検査と血液検査で、腎臓の機能の状態がわかります。体に大切なたんぱくが尿中に多量に漏れ出たしたり、血液中に老廃物がたまっている場合（クレアチニンおよびeGFRで判定）に腎症と判断されます。

糖尿病性腎症が重症化するとどうなるの？

腎臓には痛みを感じる神経がないので、気づかないまま進行していきます。腎機能が低下すると、吐き気やむくみ、食欲低下などの症状が出始め、心臓や骨、脳など全身の臓器にも影響が及びます。末期腎不全の状態（腎臓の機能がほぼ動かない状態）になると、薬物治療などでの回復は難しく、人工透析を受けなくてはならなくなります。

人工透析ってどんな治療？

機能が著しく低下した腎臓に代わり、機械で老廃物を取り除くことです。一般的に行われている「血液透析」は、患者さんの腕の血管から血液を取り出し、老廃物を除去してきれいにする方法です。1回につき4～5時間かかる治療を週3回程度、ずっと受け続ける必要があり、身体的にも時間的にも、金銭的^(※)にも大きな負担がかかります。

※わが国の場合、負担の多くは公費でまかなわれています。

糖尿病性腎症の発症や重症化を防ぐには？

まずは、年に1回の健診を欠かさず、血糖、血圧、腎機能のチェックを行ってください。もし糖尿病と診断されたら、決して治療を中断しないこと。定期的に検査を受け、腎臓を守るための生活改善にも取り組んでください。これまでの研究で、血糖や血圧が良好に保たれている糖尿病患者さんでは、透析になる危険性がグッと減ることがわかってきました。私たちもしっかりサポートするので、がんばりましょう！

詳しくは、動画へ！

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuhoken/hokenjigyuu/00Dn00826.html



大切な腎臓を守る第一歩！

糖尿病性腎症を知ろう

「人生100年時代」と知り、現代の医療機関にやってきた源頼朝さん、夏目漱石さん、藤原道長さん。
そこで知った驚きの事実とは!?

腎機能が著しく低下し人工透析が必要か
もしも手前の状況
かもしれませんか

人工透析？
それを受ければ
治るのか

やるべき
ことが
いっぱい
あるのに！
透析の
時間です！

スケジュールが
「透析」と「べ切」で
ほとんど埋まっている
予定が立てにくい！

今日は
透析ですよ！
うち仕事の
うちじゃぞ…

残念ながら
治りません
通常4〜5時間の
透析を週3日
の(血液透析)
一生活けることにな
ります

4〜5時間
週3日…

生涯、透析の力を
借りねばならなくなる…

生活習慣改善と適切な医療により
腎症発症が**32%減!***

従来治療群	1.00
強化療法群	0.68

透析0!

さらに食生活や運動など
生活習慣改善を続ければ
腎機能の悪化は
予防できます

これは
オオゴトだぞ
人工透析は
避けたいのう

腎臓を
守ることは
できぬのか？
糖尿病や高血圧を
きちんと
治療することと
腎機能のチェックが
重要で

おあ？

※「J-DOIT3の結果
(一般の方向け)」
(http://www.jdoit3.jp/jdoit3_result_general.html)

今なら
間に合う！
一緒に腎臓を
守って
いきましょう！

不摂生な
生活を改める
のである
唐は今日から
蹴鞠で
ダイエットじゃ

ちゃんと検査や
治療を続け
ようぞ

こうして3人は
糖尿病性腎症の予防に
励むのであった。

完

ここは現代の
医療機関

頼朝さん、
あなたに
糖尿病にな
ってますね

政で忙しくて
体のことが
後回しにお
った

貴殿も糖尿病か
吾輩もである

藤原道長 夏目漱石 源頼朝

腎臓も今日
尿検査で
腎機能に問題が
あると
いわれたのう

健診結果

腎機能？
腎臓が
関係あるのか？

関係あるん
ですよ!

糖尿病の
3大合併症

- 腎症
- 網膜症
- 神経障害

糖尿病性
腎症は
3大合併
症の
ひとつ
の
ひとつ

血糖値が高く
なつてから
10年以上経過した
人に見られ
ます

だれじゃー

ほう…

でも何も
自覚症状は
ないぞよ

そのような症状に
気づいたときは
すでに…

初期には
自覚症状は
ありません

進行すると…
むくみ だるさ
食欲不振 吐き気
など

症状が
出てきたときは
かなり
進行して
いる

すでに!?

※健診を受けていない人では、糖尿病がいつ発症したかわかりません。検査をした時にはすでに腎臓が悪い、という人も少なくありません。