

# 青なご通信

2020.10.1 (第17号)  
氷見糖尿病対策推進連絡会作成  
事務局：高岡厚生センター氷見支所  
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

\*青なごとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病による深刻な合併症のひとつに、『糖尿病性腎症』という腎臓の機能が低下する病気があります。腎臓は血液中の老廃物をろ過して尿を作る、生命の維持のための重要な働きをしています。その機能が悪化すると、最終的には人工透析という治療が必要になります。むくみなど自覚症状が現れたときは、すでに悪化していることがほとんどです。

## あなたの健診結果を振り返ってみましょう

糖尿病の合併症から腎臓を守るために、まずは自分の腎臓の状態を知ることが大切です。健診結果をあてはめて確認し、異常がみられた場合は主治医に相談し、食事や運動等の生活習慣の改善や治療を行いましょ。

### 糖尿病検査結果は？

★HbA1c (ヘモグロビン・エーワン・シー)

過去1~2か月の血液中の血糖の状態を示します。

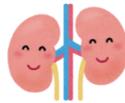
「30」を足して、体温に例えてみましょう。例えば、HbA1c8.0%だと、38℃！体がつらい状態です。

異常なし 5.5%以下	注意 5.6%以上 6.4%以下	要注意 6.5%以上 7.9%以下	危険 8.0%以上
----------------	---------------------	----------------------	--------------

### 腎機能検査の結果は？

★eGFR(イージーエフアール)値

腎臓が老廃物を体の外に出す力を示します。



100点満点の点数に例えられます。例えば、60ml/min/1.73m<sup>2</sup>だと60点/100点の働きです。

異常なし 60以上	要注意 45以上 60未満	危険 45未満
--------------	------------------	------------

(単位：ml/min/1.73m<sup>2</sup>)

### ★尿たんぱく

正常では、尿の中にたんぱくは検出されません。しかし、糖尿病によって腎臓の機能が低下すると、体に必要不可欠なたんぱく質が尿の中に排泄され、その結果尿たんぱくが陽性になってしまいます。

異常なし -	要注意 ±	危険 +以上
-----------	----------	-----------

### 血圧測定の結果は？



高血圧は腎臓に負担をかけます。血糖値と血圧の両方をコントロールしましょう。

血圧は1回の測定で判断できないため、健診で高血圧の場合は、定期的に家庭で血圧測定を行い、受診の際に記録した結果を持参し主治医に相談しましょう。

