

腎症と血圧の話

＜腎臓のはたらき＞

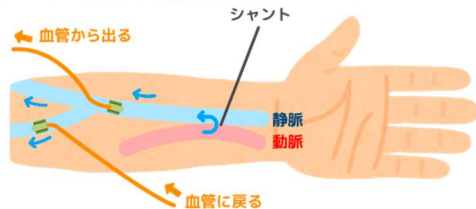
- ① 血液中の老廃物をろ過して尿として排泄することで血液をきれいに保ちます。
 - ② 尿の量や体液の成分の濃度調整を行い、体液のバランスを一定に保ちます。
 - ③ 血圧を調整するホルモンや赤血球の産出するホルモンを作っています。
 - ④ ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする。
- ⇒この役割を担っているのが腎臓の糸球体という部分です。

『透析とは』

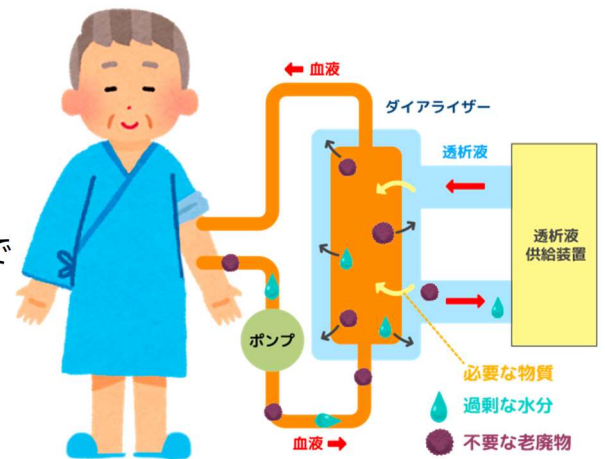
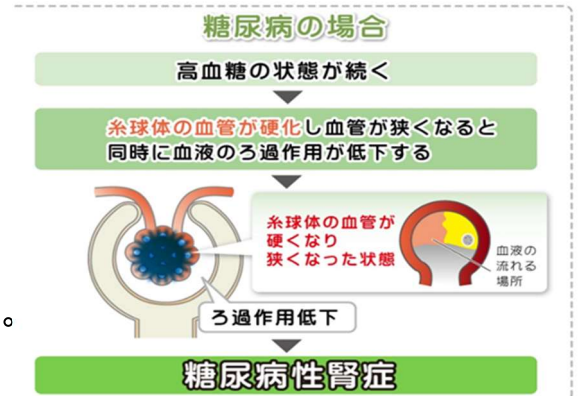
腎機能低下が進行すると、「末期腎不全」の状態となり自分の腎臓で生命を保てなくなるため、腎臓の働きを補うために透析療法や、腎移植といった治療が必要となります。

『血液透析とは』

- ・通院 週2～3日 治療時間は1回あたり4～5時間
- ・血液を血管から身体の外に取り出すために、シャントを作ります。
- ・シャントを使用し、取り出した血液を透析器(人工膜)できれいにし、再び体内に戻します。



糖尿病腎症は、**高血糖**が原因で腎臓の糸球体の血管が狭くなり、十分に老廃物がろ過できない症状です。



*腎臓のろ過する能力を示したものが血液検査の **eGFR** です。この数値が低いと、糸球体のろ過機能が低下していることを表します。

CKDステージ	ステージ1・2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
推算GFR値 (mL/分/1.73m ²)	90以上 89～60	59～30	29～15	15未満
腎臓の働き 重症度	 正常 軽度低下	 中等度低下	 高度低下	 末期腎不全
症状	・自覚症状がほぼない ・蛋白尿が出る ・血尿が出る	・夜間に何度もトイレに行く ・血圧上昇 ・貧血になる	・疲れやすくなる ・むくみが出る	・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる

※糖尿病性腎症は自覚症状なく進行します。自分の eGFR 値を知っていますか？
検査結果について気になることがあれば気軽にご相談下さい。

《血圧について》

高血圧と診断されるのは、一般的には収縮期血圧/拡張期血圧がそれぞれ140/90mmHg以上の時です。

糖尿病患者さんの約40～60%が高血圧を合併していると言われており、糖尿病と高血圧は様々な合併症を引き起こします。糖尿病と高血圧が互いに影響しあって動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気につながる場合もあるため、糖尿病患者さんは、軽い高血圧であってもしっかり治療することが必要です。

《血圧コントロールのためには》

①**減塩**：塩分を摂りすぎると、循環血液量が増加します。また、血管を収縮する物質(アンギオテンシンⅡなど)に対する反応性が高まって、血圧が上昇します。

食材選びや調理方法を工夫すること、薄味の料理に慣れることで、**食塩摂取量を1日 男性：7.5g未滿、女性：6.5g未滿 早期腎症のある方は1日6g未滿に抑えましょう。**

②**肥満解消**：肥満は高血圧の大きな原因の一つです。交感神経が緊張して、血圧をあげるホルモンがたくさん出ます。

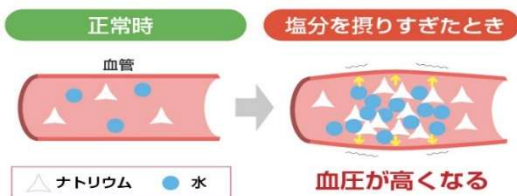
またインスリンの効きが悪くなり(インスリン抵抗性)血糖値が上昇。血糖を下げるために多くのインスリンが分泌され、高インスリン血症の状態になると、交感神経の緊張が高まったり、血液中のナトリウムが増えて血液量の増加が起こり高血圧になります。

③**禁煙**：喫煙は血管を収縮させ、血圧を上げます。たばこ1本でも血圧は上昇し、その状態は喫煙後30分経っても継続しています。さらに喫煙は動脈硬化の進行を加速させます。その影響から喫煙は腎機能も低下させてしまう要因になります。

④**運動**：適度な運動の継続は血管を拡張させ、インスリン抵抗性を改善し、血圧を下げます。ただし、運動の種類によっては、運動中に血圧が上がり過ぎる危険もあります。運動療法は医師の指示に従って進めましょう。

⑤**その他**：日常生活の中で感じるストレスも血圧を上げる要因になります。ストレスを発散する方法を見つけましょう。お酒は適量なら一時的に血圧を下げますが、飲み過ぎは逆効果です。節酒に努めましょう。

塩分の摂りすぎが高血圧になると考えられる理由



- ①必要以上に**塩分**を摂取 → 血液中の**水分**が増える
- ②体内に循環する**血液量**が増える
- ③血管の壁にかかる**圧力**が強くなり、**血圧**が高くなる

	診察室血圧	家庭血圧
糖尿病の患者さん	130/80未滿	125/75未滿
若年・中年・前期高齢者 (65歳以上75歳未滿) *	140/90未滿	135/85未滿
後期高齢者 (75歳以上) *	150/90未滿	145/85未滿

～血糖コントロールと共に血圧コントロールが重要です～
高血圧予防のためにも塩分制限を!!

	食パン (1枚) 0.8g	カレーライス 3~4g					
たらこ (1/2腹)	1g	味噌汁 2g	井ぶり類 3g				
佃煮 (大さじ1)	0.7g	漬物 (3切)	1.4g				
ウインナー (2本)	0.8g	チーズ (1切)	0.6g	梅干し (1個)	2.2g		
竹輪 (1本)	0.6g	あじの開き	1.4g	うどん・そば	5~6g	ラーメン	6~7g
塩分	1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g
少	→						多

汁を残すことで塩分の摂取を減らす事が出来ます!

汁を全て飲む	塩分 5~7g
汁を半分残す	塩分 3~5g
汁を全て残す	塩分 2~4g

種類は、汁を残して食べましょう!

当院では推定1日食塩摂取量を知るための検査ができます

ご希望の方はスタッフまでお声掛けください