

糖尿病性腎症といわれたら

食生活を見直しましょう!



中面へ

糖尿病性腎症とは…

「糖尿病性腎症」は糖尿病によって、腎臓の細い血管に障害が出て、腎臓の機能が落ちる進行性の慢性腎疾患です。腎臓の機能が低下すると体内に老廃物がたまったり、むくみが出ます。一度低下した腎機能はなかなか元に戻りにくく、腎不全に陥って人工透析を導入するケースも少なくありません。実際に現在わが国の新規人工透析導入者の4割以上は糖尿病性腎症が原因で、今後もその数は増加するとみられています。

糖尿病性腎症の病期分類

| 病期 | 第1期 (腎症前期) | 第2期 (早期腎症期) | 第3期A (顕性腎症前期) | 第3期B (顕性腎症後期) | 第4期 (腎不全期) |
|---------------|---------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| 糸球体濾過値 尿蛋白 | 正常～高値 陰性 | 正常～高値 微量アルブミン尿 | 60mL/分以上 蛋白尿 (1g/日未満) | 60mL/分未満 蛋白尿 (1g/日以上) | 高窒素血症 蛋白尿 |

糸球体濾過値：腎臓の機能を表す指標

(日本糖尿病学会編、文光堂：糖尿病治療ガイド2008-2009,70-71,2008より一部引用改変)

治療の方法は…

腎不全にならないようにするため、「血糖」と「血圧」のコントロールが大切です。治療は、食事療法と薬物療法が中心になります。

食事療法では、以下の点に注意します。

たんぱく質をとりすぎない

尿蛋白が出るようになったらたんぱく質の制限をします。



エネルギーを確保する

初期は血糖値のコントロールのため、指示エネルギーは増やしません。腎症後期になり、たんぱく質の制限が始まったら、じゅうぶんなエネルギーを確保します。

塩分を抑える

高血圧がある場合、むくみが出ている場合、蛋白尿がみられる場合は塩分を制限します。

毎日の食事のために

「糖尿病性腎症の食品交換表」(日本糖尿病学会編/日本糖尿病協会・文光堂発行)は、腎症の方のためにつくられた交換表です。「糖尿病食事療法のための食品交換表」と同様に食品を6つの表に分けてありますが、表1と表3は、1単位あたりのたんぱく質含有量別にさらに区分してあります。

詳しくは主治医または管理栄養士にご相談ください。