

平成30年度 日赤糖尿病講演会

防ごう！合併症！
 ～糖尿病腎症進行予防のために今できること～

こんなお悩みにお答えします！！

糖尿病はどんな
治療があるの？

進行したらどんな
合併症があるの？

誰に相談したら
いいの？

運動は苦手だけど
予防のための簡単
な体操はないの？

日時 2018年10月13日(土) 9:45～12:05

会場 とりぎん文化会館 第一会議室

対象 どなたでも無料でご参加いただけます。

**入場
無料**

講演	◆糖尿病について	講師 内科 藤岡 洋平
	◆糖尿病と腎症	講師 内科 濱田 晋太郎
その他	◆健康体操	◆体験・相談コーナー <ul style="list-style-type: none"> ・腎臓食の試食 ・運動器具の展示 ・血糖・血圧測定 ・インスリン注入器具展示 ・血糖測定器無料点検 など
	◆寸劇	

糖尿病について

内科 藤岡 洋平

糖尿病とは、血糖値が上昇し、慢性的な高血糖により様々な合併症を引き起こす、慢性疾患である。2型糖尿病は肥満を基盤としたインスリン抵抗性により発症する生活習慣病であり、全世界的に患者数が爆発的に増加している。

2015年の調査では世界の糖尿病患者数は4億人以上であり、2040年には6億人を超えると予想されている。日本を含む西太平洋地域はその中でも、最大の患者数を抱えており、2015年時点で1億5,000万人以上が糖尿病に罹患していると推計されている。糖尿病による経済的な損失は6,730億ドルに上るとされており、本邦だけでも、糖尿病の可能性を否定できない人も合わせると2,000万人以上であると推計されている。本邦における糖尿病患者数は、単身世帯数、コンビニエンスストアの店舗数、外食産業の規模、自動車の保有台数と一致して増加しており、これは食習慣の欧米化や運動不足といったライフスタイルの変化に伴い増加しており、まさに生活習慣を基盤とした生活習慣病であると言える。2016年度の国民健康栄養調査の結果から、鳥取県は野菜の摂取量は全国平均以上であり、肥満度も全国平均を下回っ

ている。しかし、1日の平均歩数では男女ともに全国最低クラスであり、日常生活における運動の面では改善の余地があると考えられる。

糖尿病によって引き起こされる合併症は、糖尿病特有の合併症である神経障害、網膜症、腎症といった細小血管障害以外にも、動脈硬化を基盤として、大血管が障害される脳卒中、心筋梗塞の発症率を増加させる。また様々な悪性腫瘍の合併率も上昇させることが報告されており、糖尿病患者の平均余命は糖尿病を持たない方と比較して10年程度短い。また、認知症の発症にも関与していることが報告されており、健康寿命の短縮につながる疾患である。

早期から厳格に糖尿病治療を行うことにより、糖尿病合併症の発症頻度、生命予後の改善につながる事が分かっている。糖尿病は発症に生活習慣が深く関わる疾患であり、その発症予防にも、進展予防にも正しい知識を持つことが最も重要である。本邦では平成19年度の調査時をピークに糖尿病患者数は横ばい～やや減少傾向にあり、糖尿病対策の成果であると考えられる。本講演会も糖尿病啓発の一助になればと考えます。

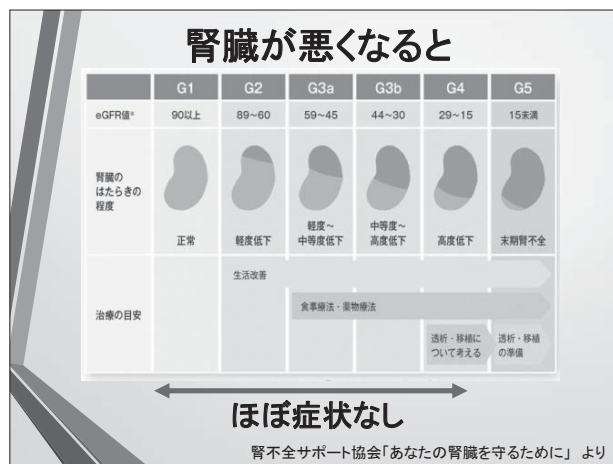
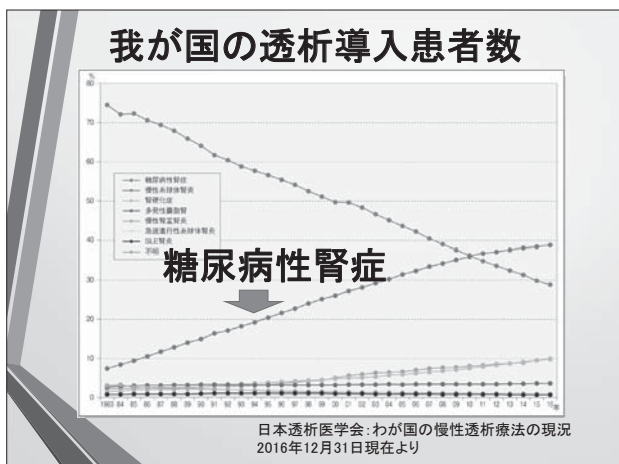
糖尿病と腎臓

内科 濱田晋太郎

糖尿病と腎臓

鳥取赤十字病院 内科
濱田 晋太郎、井山 拓治、小坂 博基





慢性腎臓病の治療

腎不全を進行させる原因を取り除くのみ

- ・原疾患の治療
糖尿病のコントロールなど
- ・生活指導
適切な運動・禁煙
鎮痛薬・造影剤など腎毒性物質の制限・禁止
- ・食事療法
低塩分食(3~6g)、(蛋白質制限)

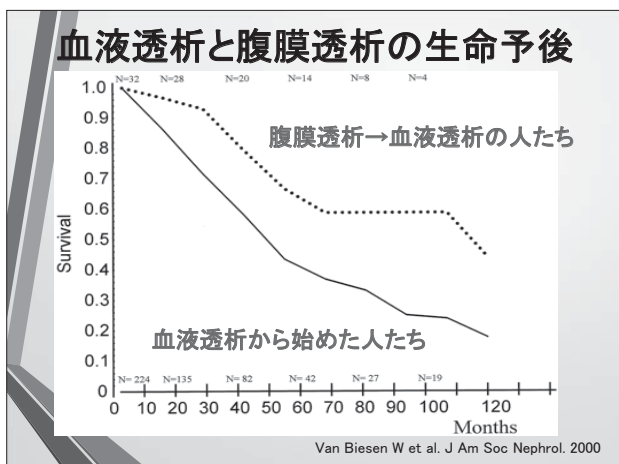
日本腎臓学会: 腎不全 治療の選択とその実際より

慢性腎臓病の治療

腎不全を進行させる原因を取り除くのみ

- ・薬物療法
高血圧の治療
タンパク尿を減らす治療
尿毒素を除去する治療
- ・腎不全による症状に対する治療
貧血の治療(エリスロポエチン)
骨病変の治療(ビタミンD)
電解質管理

日本腎臓学会: 腎不全 治療の選択とその実際より



	血液透析	腹膜透析	腎移植
腎機能		悪いまま	かなり正常に近い
必要な薬剤		慢性腎不全の諸問題に対する薬剤(貧血・骨代謝異常・高血圧など)	免疫抑制薬
生命予後		移植に比べ悪い	優れている
心筋梗塞・心不全・脳梗塞の合併症		多い	透析に比べ少ない
生活の質		移植に比べ悪い	優れている
生活の制限	多い(週3回1回4時間程度の通院治療)	やや多い(透析液交換・装置のセットアップの手間)	ほとんどない
社会復帰率	低い	比較的高い	高い
食事・飲水の制限	多い(蛋白・水・塩分・カリウム・リン)	やや多い(水・塩分・リン)	少ない
手術の内容	バスキュラーアクセス(シャント)(小手術・局所麻酔)	腹膜透析カテーテル挿入(中規模手術)	腎移植術(大規模手術・全身麻酔)
通院回数	週に3回	月に1~2程度	移植後1年以降は月に1回