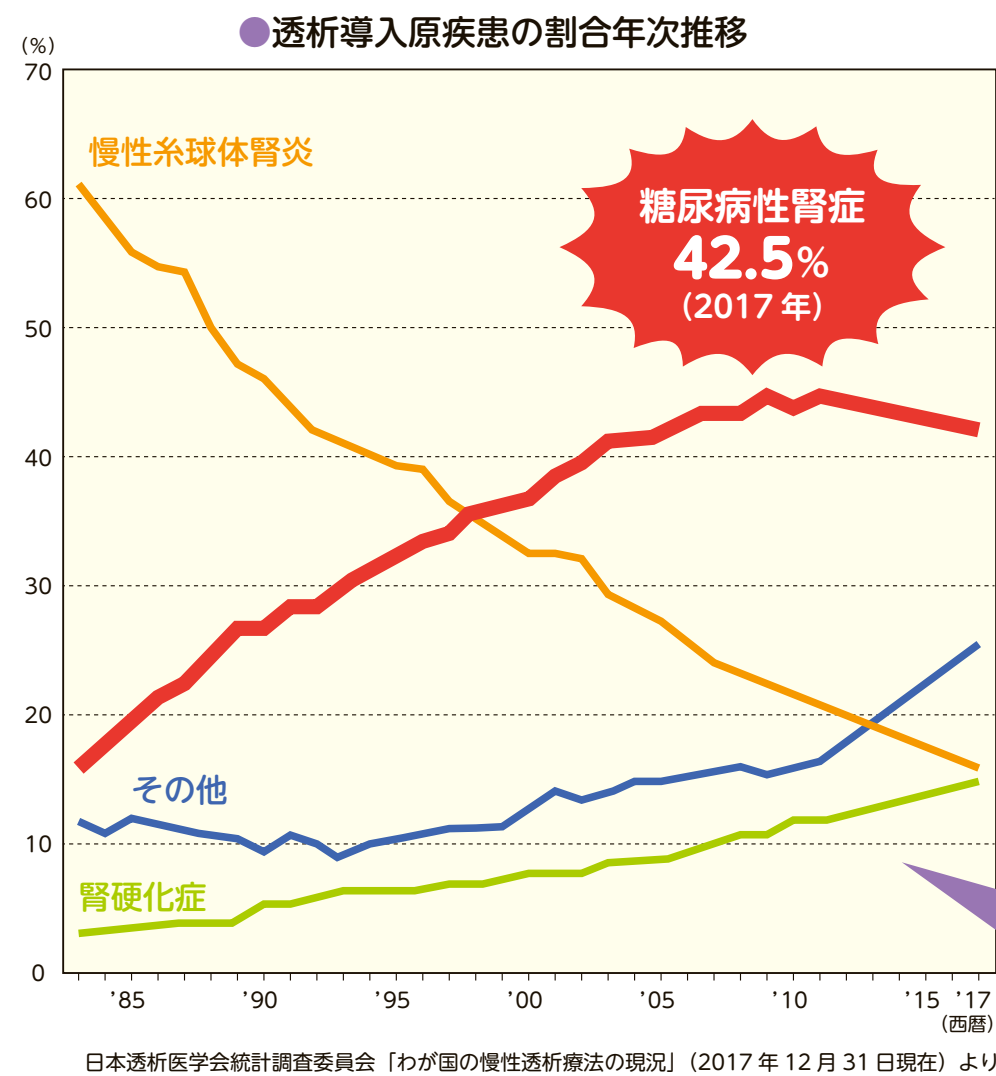


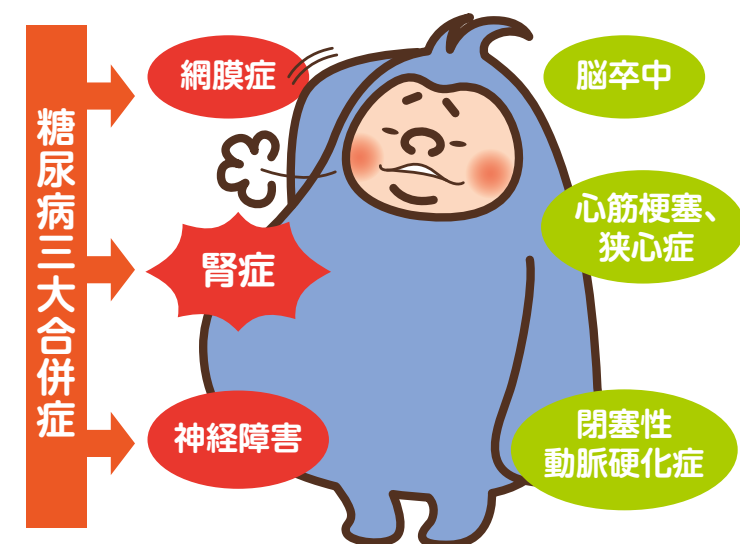
透析導入患者について

現在、透析導入の原因となる疾患のうち「糖尿病性腎症」の割合が年々増加し、大きな問題となっています。



糖尿病性腎症とは…?

糖尿病合併症の1つです。



岡山県の新規透析導入患者数 (ODN-Surveyより)

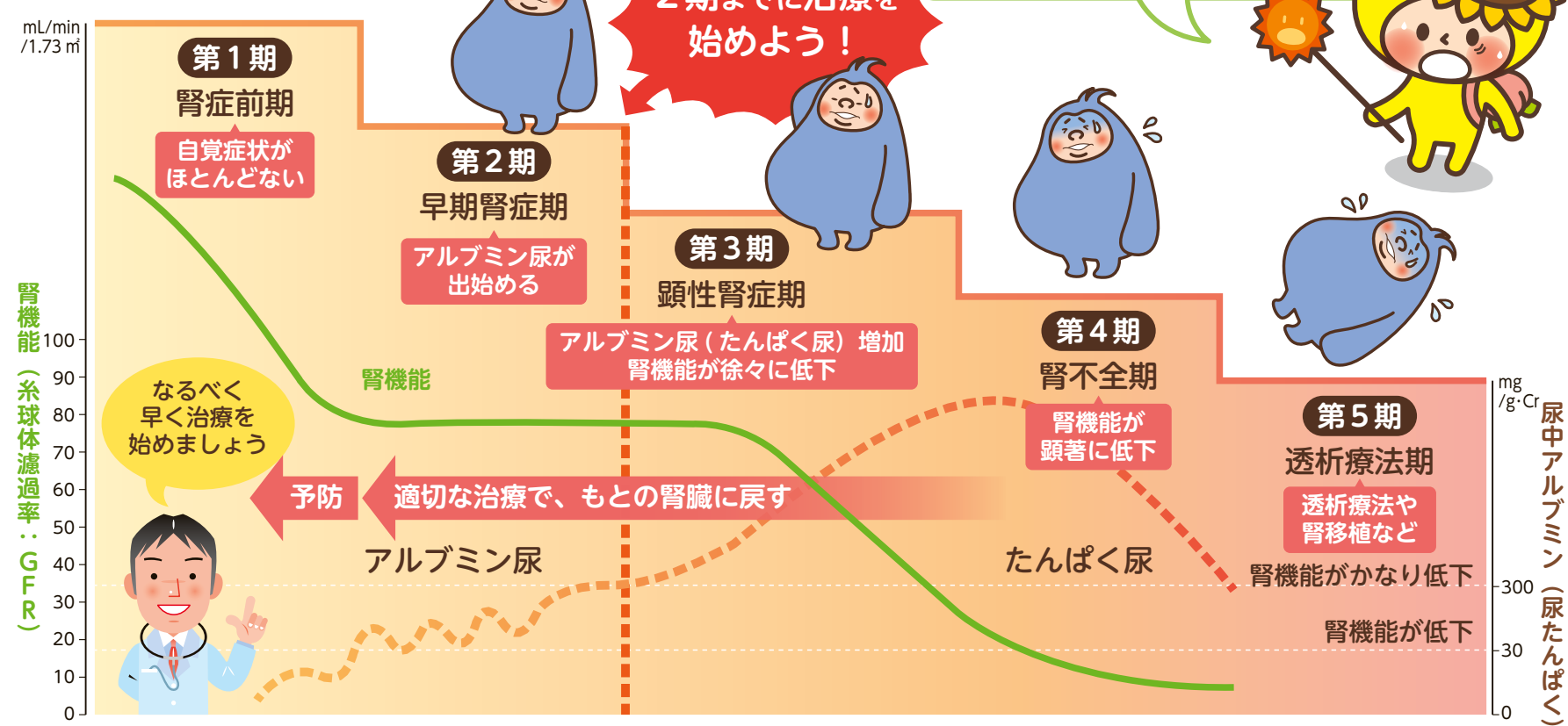
	透析導入患者数	糖尿病性腎症
2017年	654人	257人
2018年	649人	260人

約40%

糖尿病性腎症について

糖尿病性腎症は、第1期から第5期まであり、早期治療が大切です。

糖尿病性腎症の臨床経過



注) 糖尿病性腎症は必ずしも第1期から順次第5期まで進行するものではありません。
注) GFRが30mL/分/1.73m²未満の場合は、尿アルブミン値や尿たんぱく値にかかわらず、腎不全期に分類されます。
ただし他の腎臓の病気と見分ける必要があります。
日本糖尿病学会「糖尿病性腎症病期分類2014の策定(糖尿病性腎症病期分類改訂)について」, 糖尿病 57 (7), 531, 2014より一部抜粋

出典: 横野博史 糖尿病性腎症—発症・進展機序と治療, 診断と治療社, 1999: 192を改変

CKDの予防について

★特定健診を毎年受けよう

早期発見!

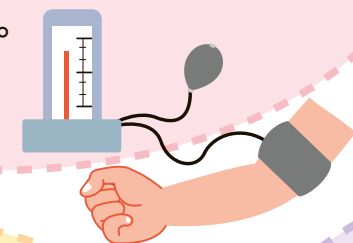
★健診結果で異常が見つかったら、医療機関を受診しよう

早期治療!

～毎日の生活習慣を見直してCKDを予防しよう～

毎日家庭血圧を測ろう

血圧目標: 130/80mmHg未満
血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、腎臓はダメージを受けやすくなります。



お酒を控えよう

適正な飲酒量は、アルコール量にして
男性で1日20~30mL(日本酒1合に相当)以下、女性で1日10~20mL以下です。



禁煙しよう

喫煙は腎症や心血管の合併症のリスクを高めます。



体重を適正に維持しよう

- 標準体重(kg): 身長(m)×身長(m)×22
- BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIは25未満を目指しましょう



運動をしよう

- きついと感じない程度に
 - 1回15~30分を1日2回
 - 1週間に3回以上
- ※運動してはいけない場合もあるので、主治医に相談しましょう。



塩分の摂りすぎに注意しよう

目標値: 1日6g未満



CKDは適切な治療を継続的に受けることによって、病期の進行を遅らせ、合併症を予防することができるよ。医師や管理栄養士に相談しましょう。

自分の健康度チェックに
特定健診を受けよう!

特定健診についてのお問い合わせは、
お住まいの各市町村窓口へ

