

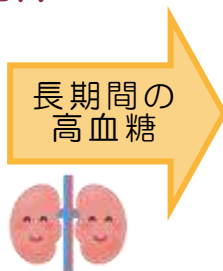
糖尿病で透析が必要な体にならないために

糖尿病を発症し三大合併症の一つである糖尿病性腎症が進行してくると、腎不全となり透析が必要になってしまいます。



糖尿病と透析の関係

腎臓には、老廃物を含む血液を濾過して、尿として体外に排出し、きれいになった血液を体内に戻す働きがあります。



腎臓の濾過機能に障害が生じ、必要なたんぱく質まで排出してしまいます(蛋白尿)。



腎不全となり、老廃物の排出が上手くいかなくなるため、透析が必要となります。



糖尿病は透析の原因疾患第1位!!

日本では、糖尿病腎症が原因で透析を開始する患者数が、急速に増えています。日本透析医学会の調査によると、透析患者数(2013年)は31万4,180人となり、前年1年間で新たに透析を導入した患者数は3万8,024人で、そのうち**糖尿病腎症が原因だった割合は43.8%**で全体の第1位となっています。

腎症の進行は抑制できる

糖尿病性腎症の治療は早期発見・早期治療が重要となります。糖尿病性腎症の早期では特に自覚症状がないケースが多く、定期的な尿検査が必用となります。治療には次のようなポイントがあります。

①血糖コントロール、体重コントロール
HbA1c 目標値: 7.0%未満(血液検査値)
 糖尿病の食事療法を基本とします。
 1日当たり摂取カロリー
 (身長(m) × 身長(m) × 22)
 × 25~30kcal

②血圧コントロール
目標値: 最高 130 / 最低 80mmHg
 高血圧の場合、食塩は1日当たり6g未満とします。
 日本人の食事摂取基準 2015年度版
 食塩摂取目標量(1日当たり)
 男性 8.0g以下、女性 7.0g以下

③血清脂質コントロール(血液検査値)
LDL: 140mg/dl以下
心疾患がある場合は 120mg/dl以下
HDL: 40mg/dl以上
T G: 150mg/dl以下

④食事療法(たんぱく制限食)
 腎臓への負担を減らすため、糖尿病性腎症の病期に合わせて、食事から摂取する蛋白質量を調整します。

お問い合わせ先 栄養科

♪ 多摩南三二通信を入手されたい方は地域医療連携室 まで ♪

今月の医療

良性発作性頭位めまい症について 耳鼻咽喉科

りょうせいほっさせいとういめまいしょう
良性発作性頭位めまい症とは？

ある日突然起き上がったり寝たりする時など頭を動かしている時だけ目の前がぐるぐるするめまいが起きる病気です。

めまいが起きてもしっとすると**数秒～1分以内**でめまい症状は落ち着きますが、また頭を動かすとめまいがするという事を繰り返します。

(めまいと吐き気以外の症状がない事も特徴です。)

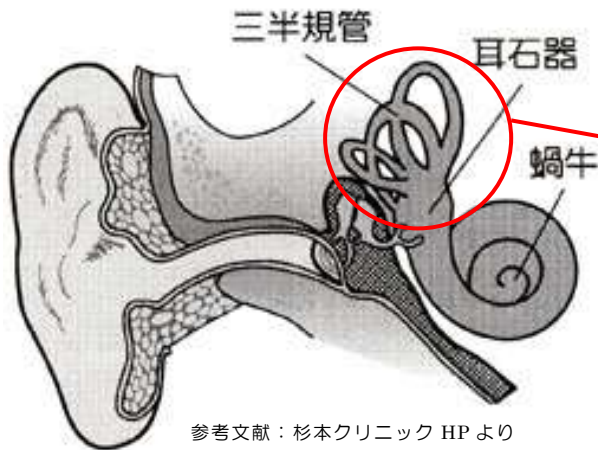
原因は？

耳の奥にある三半規管という場所に耳石という石の一部が迷いこむ事で起きます。

三半規管というのは元々体の動きを感じる器官ですが、耳石が迷いこむと頭を動かす時に石が三半規管を刺激してめまいがおきます。

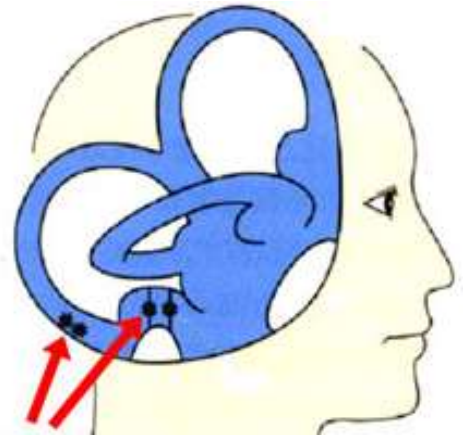
耳石の一部がはがれる原因は頭をうったなどのきっかけがはっきりしている時もありますが、**多くは原因不明**です。

(加齢も原因の一つとは言われています。)



参考文献：杉本クリニック HP より

耳石が半規管内に入り込んで動いたり、感覚神経にくっついてめまいをおこします。



参考文献：北原純「めまいの待合室」金原出版 2008年

どう診断するの？

頭を動かすとぐるぐるするめまいがしている時は**実際に目も同じようにぐるぐる動いており、そのような目の動きがあるかどうか観察する事で診断**ができます。

まためまいは他の原因で起こる事もあるため、他のめまいを除外するために頭のMRI・CT、血液検査、聴力検査等を行う事もあります。

※めまいはこの他にも色々な原因が考えられます。当院でも、めまいの病状によっては循環器内科、内科、脳神経外科で対応する場合があります。

治療は？

耳石の一部が三半規管に入っている事が原因なので**内服薬はほとんど効果がない**事が多いですが、症状を緩和するために内服薬を併用する事もあります。

耳石を元の位置に戻すために頭を積極的に動かす**リハビリ体操**が治療となります。

(もちろん症状がひどい時は安静にしたりゆっくり行う方がよいです。必ず専門医による診断を受けてから行って下さい。)

2～3週間で改善する事がほとんどですが、場合によっては長期化する事もあります。

耳鼻咽喉科医員：佐々木 大輔

☆当院は紹介制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。