

# あなたの糖尿病を重症化させないために

いちばん重要なことは**血糖を良好に維持**すること

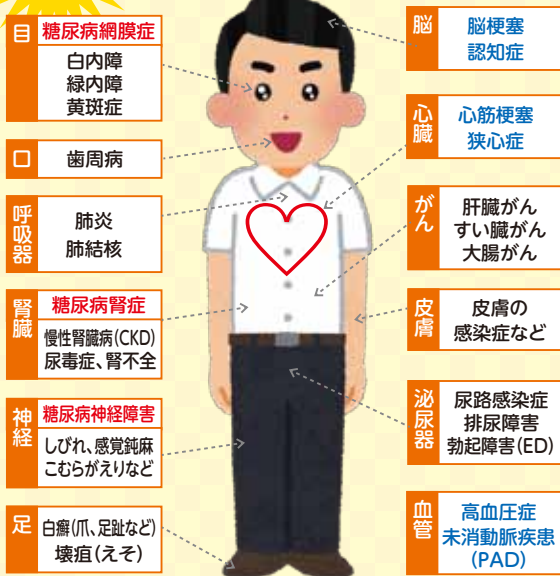
糖尿病の治療におけるHbA1cの目標値  
合併症を予防するための目標は、  
**7%未満**

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。

コントロール目標値(※)			
目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

## 静かに忍びよる合併症

糖尿病は高血糖状態でも症状がないことが多く、放置すると全身に重大な合併症が起こります。



## 糖尿病の合併症は全身に及びます

糖尿病は、治療が不十分で高血糖状態が続くと、全身に合併症が起こってきます。

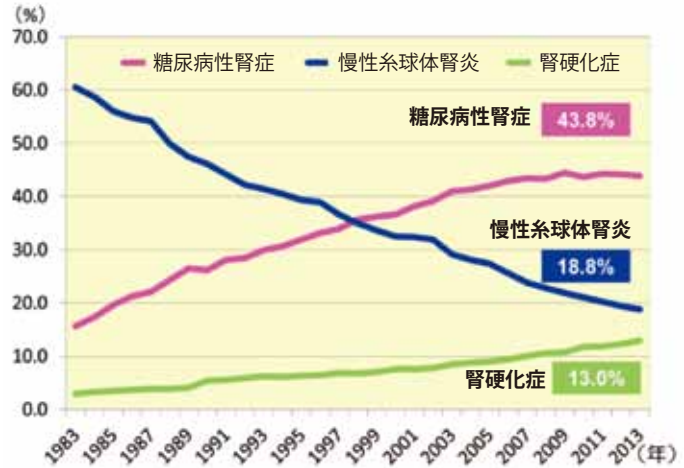
代表的な合併症は網膜症、腎症、神経障害の3大合併症です。また、動脈硬化による心臓や脳の病気、足の血流障害による病気、最近では認知症やがんも糖尿病と関連があることがわかっています。

## 糖尿病腎症は増加しています

～新規透析導入者の40%以上は糖尿病腎症が原因です～

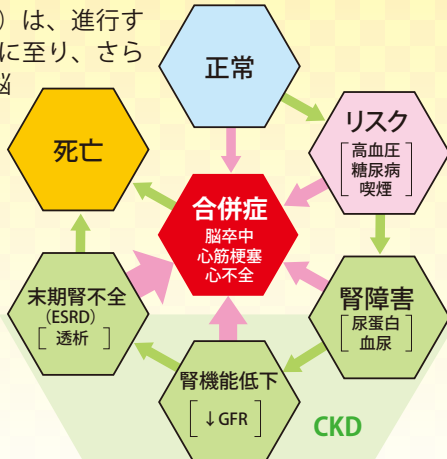
新規透析導入の原因第1位は、糖尿病腎症によるものです。第3位の腎硬化症も動脈硬化によるものなので糖尿病が関与していることが多く、糖尿病の重症化予防対策が必須です。

年別透析導入患者の主要原疾患の割合の推移(上位3原疾患)



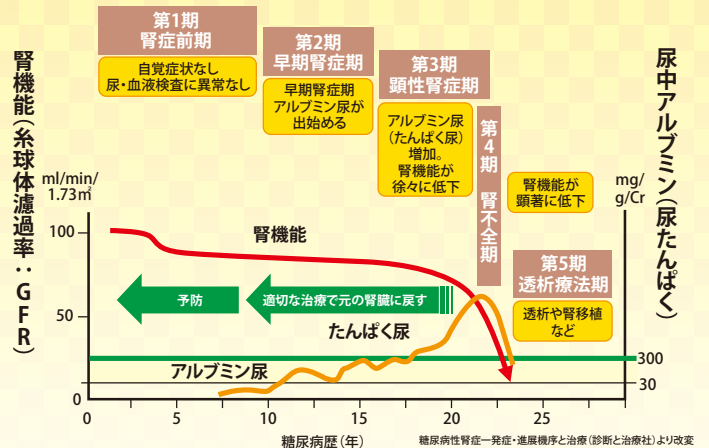
## 糖尿病腎症は、慢性腎臓病 (CKD) の中の代表的な疾患です

慢性腎臓病 (CKD) は、進行すると腎不全や透析に至り、さらに進行すると、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすくなる**強力な危険因子**です。



合併症に向かう矢印の太さは、発症率の高さを示す

## 糖尿病腎症は第1期から第5期まで



2型糖尿病腎症の経過は5期に分類されています。はじめに、尿たんぱくに異常が現れますが血液検査では腎機能に異常は認められません。少しずつ尿にアルブミンが出始め、徐々に腎機能が低下し、むくみや倦怠感、食欲低下などの「尿毒症」の症状が少しずつ現れます。

# 「糖尿病治療の3つの柱」は、食事、運動、薬物療法です



## 食事のポイントは「減塩」!

腎症の予防のために ◎減塩の習慣 ◎たんぱく質(主菜)の摂りすぎに注意

減塩のために 小さじ1杯あたり調味料の食塩相当量

### 1日の食塩摂取量の目標は

男性	女性	高血圧治療中の方
8g未満	7g未満	6g未満

小さじ...5ml

しょうゆ	みそ	ソース	ケチャップ	マヨネーズ	ドレッシング	インスタントだし
0.9g	0.7g	0.5g	0.2g	0.1g	0.2g	1.6g

調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版部)より一部改変

## 食品中の食塩含有量

参考資料: 日本食品標準成分表2015



## 腎症を早期発見して栄養指導を受けましょう



糖尿病腎症の予防・治療には食事療法が重要です。主治医、管理栄養士は連絡をとりあいます。困ったことがあればいつでも相談しましょう。食事療法はそれぞれの生活スタイルや病期に応じて異なります。自分にあった栄養指導をしてもらいましょう。

