

# こぶしの花だより

すこやかさを支え、こころに寄り添い

このまちで暮らす喜びを共に



2020年3月

Vol.15

## 『腎臓を大切に』糖尿病の人の4人に1人に腎臓病の脅威・早期発見・治療が大事

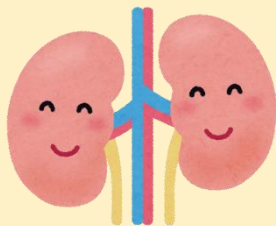
3月12日はWorld Kidney Day（世界腎臓デー）です。これは、2006年からはじまった取り組みで、「糖尿病や高血圧など、腎臓病のリスクの高い人は検査を定期的を受けてほしいと」呼び掛けており、世界各地でイベントが開催されます。日本人の成人の8人に1人は慢性腎臓病であり、有病者は増え続けています。

### 定期的に①尿検査や②血液検査を受けて、自宅での③血圧測定が大切

腎臓病は、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を合併しやすく、また症状が無いうちに腎機能が低下します。適切な治療を受けずに末期腎不全となり透析や腎移植が必要になる人が少なくありません。糖尿病や脂質異常症がある方は定期的な治療に加え、高血圧では腎臓に負荷がかかるため血圧のコントロールも大切です。

### 自分の腎機能は何%でしょうか？

GFR（腎機能の働き）は元気な人でおよそ90~100です。60未満は要検査です。



腎臓に良い食事とは…「減塩」が基本です！

塩分が多いナンバー3は、1 漬物（梅干しやキムチも含む）、2 汁物、3 麺類です。漬物や汁物は1日1回までにしたり、麺類の汁は残すようにしましょう♪

かけ醤油を頻繁にする方は、小皿につけるようにしたり、減塩に切り替えたり、コショウ等の香辛料やおかか、のり、すりごまやお酢を代用しましょう。



当院では、『糖尿病透析予防指導』を行っております。腎症の早期発見・治療に取り組んでいます！



### ＜質問コーナー＞

スイカが腎臓にいい食べ物って本当ですか？

【お答え】×

**腎機能が低下したら『食べ過ぎは危険』です！**

スイカにはカリウムや水分が多く含まれており、腎機能が保たれている場合には利尿作用により腎臓に良いと言われてきました。しかし、腎機能が低下している場合は、スイカに含まれるカリウムが蓄積し、**危険な不整脈が生じる恐れ**があるので控えましょう。腎機能が低下した方は、旬のいちごもカリウムを含みますので3個までにしましょう。

3月が旬の果物「いちご」

Mサイズ 10個で50kcal

いちごは低カロリーです。適量は10個までです。

## 糖尿病教室

3/21(土)

13時~14時

テーマ

「STOP! THE 合併症」  
「歯と糖尿病との関係」  
試食とおみやげつき♪

## とくとく健診

お早めに

どうぞ♪

お手元の受診券は

3/31期限です。

## おしらせ

風しん抗体検査

クーポンをお持ちの方へ

お手元のクーポンは

2020年

3/31までが

期限です！

お早めに  
どうぞ♪

