

けんこう静岡

第129号

平成29年
(2017年)
4月1日(土)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田951 (053) 422-7800
発行責任者 石黒 満 印刷 池田屋印刷株式会社

地域で取り組む糖尿病性腎症重症化予防の試み



静岡県立総合病院

副院長 森

典子

●糖尿病は恐ろしい病気ですよ！

みなさんは、どのような病気が大変な病気と
お考えでしょうか。

がんや白血病などの悪性腫瘍は大変ですよ。
いわゆる不治のやまいといわれる、様々な遺
伝性疾患や変性疾患も大変ですね。

認知症も治らないし、失明や難聴も生活に大
きな支障をきたす、重大な病態です。

しかし、これから話題にしていきたいと思います糖尿病
は、初めて診断されるときには痛くもかゆくも
ありませんが、実は大変な病気なのです。なぜ
ならば、糖尿病は血液中の糖の処理ができな
いことによって生じる様々な弊害により、じわじ
わと血管を傷害するからです。太めの血管が傷
むと心筋梗塞や脳梗塞、足の壊疽(えそゝ血が
通わなくなつて組織が腐る)などがおこります。
また、細い血管が傷むと失明につながる網膜症、
足先のしびれや自律神経失調をきたす神経症と
いったと糖尿病特有の病態を合併します。残念
ながらこのような自覚症状がみられるようにな
りますと、糖尿病も末期で、後戻りはできませ
ん。

●糖尿病性腎症とは

「糖尿病性腎症」とい
う病名を聞いたことがあ
りますか？

「糖尿病性腎症」も糖
尿病独特の合併症で、腎
臓を構成している細い血
管が高い血糖がもたらす
異状により傷んでしま
うために生じる病態です。

糖尿病患者の半分が糖尿
病性腎症を発症し、15
20年で腎不全となって透
析に至るといわれていま
す。初めの5年ほどは全
く自覚症状もないどころ

か、通常の検査をし
ても診断がつかない、
糖尿病性腎症第1期
と呼んでいます(表
1)。第2期になる
と初めて尿に異常が
現れます。普通の検
尿でははかれないわ
ずかな変化が現れま
す。この時期にはす
でに腎臓の糸球体と
いう、尿を作る最も
大切な場所の構造の
変化が起こり、その
ために尿中にふつう

はみられないアルブミンという体にとって大切
なたんぱく質がこぼれ、微量アルブミン尿とし
て検出されるのです。その後に検尿でたんぱく
尿がみられる第3期、腎臓の働きが悪くなつて
むくんだり血圧が上がる第4期、透析が必要と
なる第5期と分類されています。

第3期以降は糸球体障害が激しく、治る見込
みが少ないので、治すというよりは進行させな
いことが目標となりますが、第4期、第5期は
如何に透析に至るまでの時間を引き
延ばすか、また、この時期に起
こりやすい心臓や脳などの血管合
併症を回避するかが問題となりま
す。また、第3期に至るとその後
の進行は非常に早く、数年で透析
が必要となります(図1)

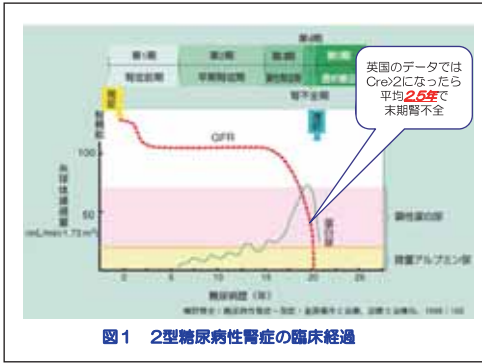


図1 2型糖尿病性腎症の臨床経過

●早期に糖尿病成人症を診断することがポイントです。

糖尿病と診断されている方は、
検尿検査を受けることが大切です。
蛋白尿が陽性であれば、第3期に
入っている可能性が高く、クレア
チニンの測定値から腎機能が落ち

ていないかどうかを診てもらうことが
必要です。

末期腎不全で透析を必要とするよう
にならないためには、より早期に糖尿
病性腎症を診断することが鍵ですが、
そのためには微量アルブミン尿の有無
をたしかめ第2期の早期腎症がないか
どうかを診ることが必要です。すなわ
ち検尿で蛋白尿が(+)もしくは(++)
の場合、もう一歩進んで尿中アルブミ
ン定量検査を受ける必要があります。

この検査は早期糖尿病性腎症の診断の
ため、保険上3か月に1回まで認めら
れている検査ですので、かかりつけの
医師に検査してもらうことができます。

この検査の結果微量アルブミン尿が陽性と診
断されたらば、腎症の2期ですので、今後進行
して将来的に透析を受けるのは時間の問題とな
りますので、より糖尿病のコントロールを行う
だけでなく、腎臓への負担を軽減すべく、生活
習慣の是正も必要となります。

●糖尿病が原因の末期腎不全

日本には毎年3万5千人ほどが腎不全に至り、
透析を始めています。そのうち約半数では糖尿
病が原因です。

そのような患者さんは、透析をしないと命を
長らえることができないから透析を始めるわけ
ですが、だめになった自分の腎臓の代わりとし
て透析を行いますので、週3回各4〜5時間の
治療のための通院が必要となり、生活形態を大
きく変更する必要があります。また、透
析を始めても心臓や脳、足などの血流が乏しく
なったり、感染に弱くなったりして
元気を保つには困難を要します。
したがって、糖尿病が見つかったら透析に至
らないよう、早期から腎症の合併を診断し、発
見した場合はきちんと対処していくことが大切
です。

●静岡市における糖尿病性腎症重症化予防の試み

静岡市では行政と医療者の有志で静岡市
糖尿病の会を結成し、重症化予防のため、
①アルブミン尿を測定して腎症を早期発見
すること、さらに②進行的な腎症患者を含
め、糖尿病性腎症を一般診療所と専門施設
の協力しながら診療することを推進するこ
とにしました。

さらに、2016年度の厚労省からの通
達に従って、「静岡市糖尿病性腎症重症化
予防プログラム」を策定し、各保険者、医
師会会員への呼びかけをおこなっていくこ
とにしました(図2)。

成果が出るには5年以上を要するプロジェ
クトではありますが、患者のQOLの低下
につながる糖尿病を、自覚症状が現れない
時期にしっかりと治療につなげることが、
市民の健康寿命の延長につながることを確
信してこのプログラムを進めていくことに
しています。

●早期発見の手掛かりは。健康診断です。

ただ、このプログラムは健康診断や受診
時の検査で異常が見つかった人が対象とな
ります。ということは、まずは健康診断を
受けていただかないことには始まりませ
ん。健診結果を見て受診勧奨をされた場合
は確実に受診をしていただくことが必要で
す。

静岡市は残念ながら特定健診の受診率が
全国レベルに比べ極めて低く、受診率を上
げることも大きな課題です。それには行政
や医療者側の努力だけでなく、住民各個人
の意識が大切ですので、お誘いあわせの上
健診を受診してください。

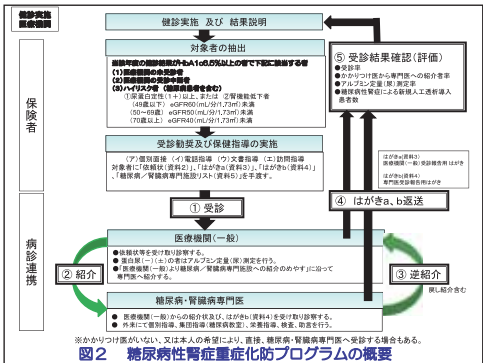


図2 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの概要

年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック 脳ドック

総合健診センター

ヘルスポート

〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8

TEL 054-636-6460

FAX 054-636-6465

0120-39-6460

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見るができます。

http://www.shsa.net/ または「静岡県予防医学協会」で検索してください。