

# 糖

## 尿病性腎症について

院長 山崎 勝也

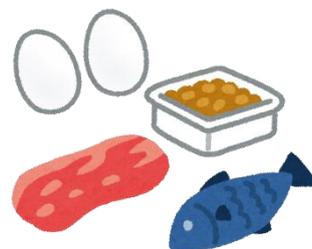
今年の冬は**新型コロナウイルス**が世界的に拡がり WHO から**パンデミック(世界感染)宣言**が出され、テレビのどのチャンネルの情報番組でも連日取り上げられています。**糖尿病では重症化し易いと報道**され、心配されている方も多いのではないかと思います。本号のクリニックニュースには高橋先生に新型コロナウイルスの事を書いてもらい、また手洗いの仕方も載っています。不正確な情報に惑わされることなく、感染予防に努めて下さい。

さて、今回私は**糖尿病(性)腎症**の事を書きたいと思います。昨年2号で糖尿病でも尿蛋白が増えないで腎機能が低下する**糖尿病(性)腎臓病**の事を書きましたが、診察で「尿に**少量の蛋白(微量アルブミン尿)**がでています」とお話すると、「何を食べればいいですか?」とよく聞かれるので、今回は高血糖によって起こる典型的な**糖尿病(性)腎症**の事を書きます。

典型的な**糖尿病(性)腎症**では、糖尿病になってから5年以上たつて、まず少量の蛋白尿(微量アルブミン尿)が出始め、その後次第に蛋白尿が多くなり、20年近くなると腎臓の機能(血液のクレアチニンやそれから計算したe-GFR(糸球体ろ過量)で見ます)が低下してきます。この尿中微量アルブミン量や尿蛋白量とe-GFRで**糖尿病(性)腎症**の病期(腎症の重症度)を分類します。

**糖尿病(性)腎症**としての**自覚症状は早期にはほとんど認めません**が、試験紙による検尿で尿蛋白が陰性であっても精密に測った微量アルブミン尿を認めることもあります。糖尿病で血糖の高い状態が続くと、腎臓の血管が傷んで、少量の蛋白(アルブミン)が漏れ出てくる、これが**微量アルブミン尿**です。この微量アルブミン尿が徐々に増加して、検尿の試験紙で(+)-(2+)以上になると微量アルブミン尿が300mg/gCrを超えて、腎症3期(顕性蛋白尿)になります。そしてさらに蛋白尿が増加して血液中の蛋白質が低下するような状態になると**浮腫(むくみ)**を認めます。蛋白尿の増加が続くと、その後、腎機能が低下して腎不全の状態になります。腎不全で尿毒症になると、食欲不振、嘔気、嘔吐、全身倦怠感などを認めるようになり、透析が必要になってきます。

治療は、まず初期の腎症では血糖コントロールをしっかり行うことが重要です。HbA1cで若年者では**7%未満**、高齢者では**7.5%未満**を目指します。もちろん患者さんの状況により目標値は変わりますが、低血糖を起こさずに目指します。また、血糖と同時に血圧管理も重要です。血圧の目標値は**130/80mmHg未満**が目標で、漬物・味噌汁・醤油といった**塩分**を取りすぎないように、厳しいですが**塩分6g/日未満**が目標です。それでも血圧が高い場合には、特に蛋白尿を減らす効果のある降圧薬を使用します。蛋白尿がたくさん出てくるようになった場合には、食事の**蛋白制限**を行います。一見、蛋白尿が増えると血液中の蛋白が減ってくるのに食べる蛋白を減らすは矛盾するようですが、食事の蛋白を減らすことが**腎機能の低下をゆるやかに**することが示されています。腎機能が低下すると血液中のカリウムという電解質が腎臓からでにくくなり、血液中のカリウム値が上昇してきます。その場合は食事からのカリウム摂取を減らすため、カリウムが多く含まれる**生野菜や果物の摂取を減ら**します。カリウムは**水に溶ける性質**があるので、野菜は細かく切って、茹でこぼすとカリウムがたくさん溶け出すので、煮汁を捨ててからしっかり水を切って食べるようにします。それでもカリウム値が高い場合にはカリウムを低下させる薬を使用します。



以上、**糖尿病(性)腎症**の診断と治療の概要をかきましたが、個々の患者さんの状態(病期)で**治療は異なります**。特に蛋白制限食は無理をすると筋肉が減って**サルコペニア**になってしまいます。蛋白制限やカリウムは必要な状態になったら診療の際にお話しがあるので、よく聞いて行って下さい。

# コロナウイルスについて

副院長 高橋 昭光

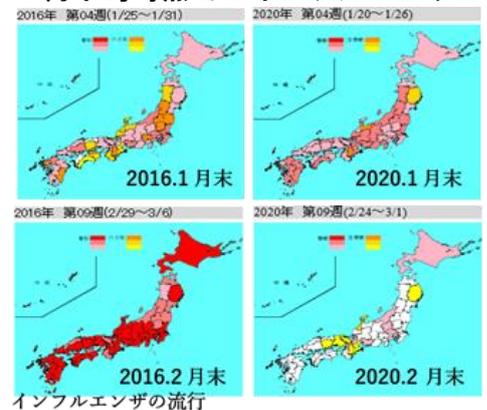
1月頃から中国の武漢市で爆発的に感染拡大が始まり、今や世界で大騒ぎしている新型コロナウイルス感染症について、このクリニックニュースが発行される頃には少し落ち着いてほしいと願う一方、執筆中の3月上旬時点の現状だと、政府を含め世の中がややヒステリックに対応しすぎているというのが率直な感想です。私自身、公衆衛生の専門家ではありませんが、一医療家として、コロナウイルスとの付き合い方を考えてみたいと思います。

## 1. そもそも「コロナウイルス」とは？

報道などで毎日「**新型コロナウイルス**」と盛んに言われており、なにやら「コロナ」は恐ろしいものというイメージが普及していますが、「新型」と言うからには、もちろん従来型のコロナウイルスというものも存在します。日本呼吸器学会のHPには「**かぜ症状群の原因微生物は、80~90%がウイルス**と言われています。主な原因ウイルスとしては、ライノウイルス、コロナウイルスが多く、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、アデノウイルスなどが続きます。(以下略)」と記されておりよくある**風邪の病原体**だということがわかります。また、各種動物のコロナウイルスが発見されており、これらは原則的にはヒトに感染することはほとんどありませんが、例外もあり、2002年にやはり中国で発生した重症急性呼吸器症候群(SARS)はコウモリの仲間の、現在も時々集団発生して問題となる中東呼吸器症候群(MERS)もサウジアラビア近辺でヒトコブラクダのコロナウイルスがヒトに感染するようになったものが原因と考えられています。今回の新型コロナウイルス感染症(COVID-19)も、未確定ながら、コウモリなど**動物コロナウイルスが変異して**ヒトに感染を起こしたものと考えられています。いずれのコロナウイルスにも共通なことは、子供は感染しても軽症で済むようです。風邪のコロナのように広く子供のうちに免疫を持つ人が多くなれば、別に怖がるほどのものでもありませんが、新型で免疫を持っていない成人が感染すると重症化する場合があるのがコロナウイルスの特徴なのでしょう。

## 2. インフルエンザの流行と新型コロナウイルス

これは、私たちが日々診療にあたっていて感じることですが、2020年の早春はインフルエンザも普通の風邪も少なかったと思います。国立感染症研究所HPの図から、1月下旬時点でのインフルエンザの流行状況が今年と似ていた2016年と今年を比較してみました。新型コロナウイルスで「**手洗い・うがい**」が徹底され、「**軽症の風邪症状**」だけなら慌てず騒がず、自宅療養を勧められたことの影響か、今年の2月末のインフルエンザの流行は見事なまでに抑制されており、もちろん、記録的な暖冬の影響もありそうですが、インフルエンザでも「**軽症なら受診しない**」・「**手洗いうがいをしっかりと**」が**徹底されると流行は抑えられそうです**。目下(3月上旬時点)で、タミフルや予防接種があってもなお大流行するインフルエンザを抑え込みうる「**手洗い・うがい**」などの対策や「**他人にうつさない**」という日常行動やマナーは、新型コロナウイルスに対しても有用な予防策であるといえるでしょう。



## 3. 結局のところ「免疫力」アップとは、**生活習慣病の日常管理**です。

新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザも従来型コロナウイルスを含む普通の風邪も、重症化には「**高齢者、糖尿病などの慢性疾患**」というキーワードがついて回ります。これは、つまるところ、重症化する方は「**免疫力が低下している方**」ということに他なりません。今、「**ハイリスクな患者さん**」にできることは、炭水化物・脂質に偏りがちな間食は減らして、**野菜やおかずのバランスがよい食事**はしっかりとる、適度に運動するという王道に立ち返り、手洗い・うがいなどの予防を行うことでしょう。ワクチンがない以上、日ごろの健康管理に勝る感染症予防はありません。



# スタッフ便り

## スタッフ紹介

1月から入職しました管理栄養士の下田葵と申します。以前は総合病院にて勤務しておりました。糖尿病をはじめとした様々な病気への理解を深め、皆様のお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

(管理栄養士 下田 葵)

## 受付スタッフから

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、4月1日に2年に一度の診療報酬改定が行われています。請求書や明細書などでご不明な点がございましたらいつでもご質問下さい。

また、4月から保険証が変わる方がいらっしゃると思います。変更がありましたら受付にお声掛けくださいますようお願いいたします。

(医療事務 稲葉 麻友)

## 検査室から

血管の老化によって起こる動脈硬化には個人差があり、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙などの危険因子により進行します。そして動脈硬化を放っておくと、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)や脳血管障害(脳梗塞など)を引き起こすリスクが高まります。動脈硬化を調べる検査として頸動脈エコーがあります。頸動脈エコーとは動脈内の変化を直接観察することで早期の動脈硬化病変を発見することが出来る優れた検査です。検査は脳に血液を送る左右の頸動脈を観察し、血管壁の肥厚やプラークと呼ばれる異常な組織形成がないかを見ていきます。当院では糖尿病の方や高脂血症薬を服用している方に対し、先生の指示により検査を行っています。普段から動脈硬化のリスクを減らす生活を心がけていきましょう。

(臨床検査技師 和賀 敦子)



## 管理栄養士から

人工甘味料について近年、健康志向・ダイエット志向が広がり、世の中には低カロリーやカロリーゼロ、シュガーレス(砂糖不使用)などの商品があふれています。これらの食品には、砂糖の代替甘味料として人間の体内では消化や吸収、代謝がされにくい、糖アルコール(ソルビトール、キシリトール、エリスリトール)や天然甘味料(ステビア)、人工甘味料(アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムK)が用いられています。人工甘味料は、砂糖よりも低カロリーな上に少量でも甘みが強いので、砂糖の代わりに使うと食品中の糖類の量を減らすことができ、結果として摂取カロリーの節減や食後高血糖の抑制につながるとされています。

本来、食事を摂ると甘味の感覚に続いて血糖値が上昇しますが、人工甘味料の場合は甘味の後に血糖値の上昇が起こらないため、エネルギーの恒常性が崩れ、脳の反応を介して摂食行動などが促進されたり、甘味に対する感覚が鈍くなり、より甘い糖質を多く摂取したりするため、むしろ太りやすくなる、という報告があります。

「血糖値に影響しないし、カロリーも低い」と過信して暴飲暴食しないようにし、人工甘味料に頼りすぎない食生活を心掛けましょう。

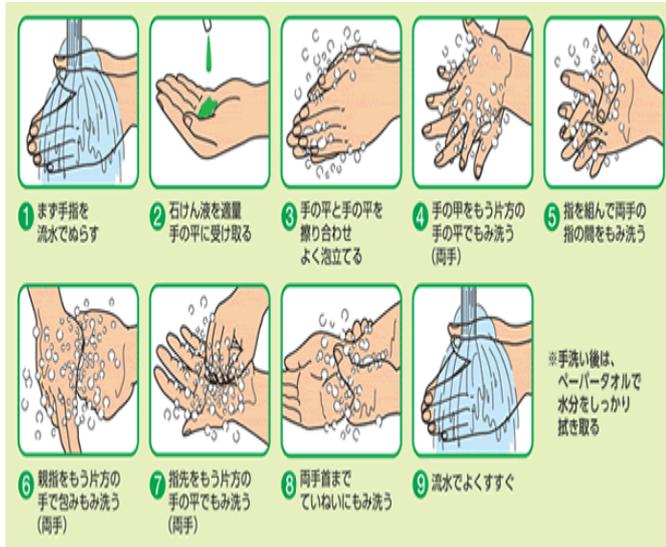
(管理栄養士 市村 悠伽)

## 看護師から

感染症の予防は日常生活から!! 私たちの身の回りには、目には見えないウイルスや細菌が沢山存在しています。くしゃみ、咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する飛沫感染(空気感染)や汚染されたものに触って感染する接触感染などの様々な感染経路がありますが、基本的には手洗い・うがいでかなりの感染が防げるといわれています。正しい手洗いの仕方についてご紹介します。①流水で汚れを簡単に洗い流す②石鹸をつけて十分に泡立てる③手のひらをこすり合わせてよく洗う④手の甲をこすり洗う⑤指先、爪の間をよく洗う⑥指の間を十分に洗う⑦親指を反対の手で包み込みねじり洗いをする⑧手首も洗う⑨流水で石鹸と汚れを十分に洗い流す⑩

●名称: 生菓子 ●原材料名: ナタデココ、グレープフルーツ果汁、ドライトマトエキス、寒天、酸味料、香料、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物、スクラロース)、乳酸Ca、マリーゴールド色素 ●内容量: 280g ●賞味期限: 側面記載 ●保存方法: 直射日光、高温多湿、冷凍をさけて保存してください。 ●製造者: 株式会社○○○

清潔なタオルやペーパータオルで水分をふきとる⑪  
 消毒薬があればすりこむ  
 この手洗いの仕方は医療機関でも推奨されています。  
 しっかり手洗いをして**自己管理・感染予防**を行いま  
 しょう。



また、**正しいマスクの仕方**についてもご紹介します。  
 着用時はしっかりと鼻と顎も覆いましょう。鼻の部分のワイヤーは自分の鼻の形に合わせて固定することが大切です。マスクを外す際は耳のゴムの部分をもって外し袋に入れて口を結んでから捨てるのが望ましいです。**口元の部分は触らないことがポイント**です。  
 (看護師 荒井 絵梨)

# 研修報告

## コメディカルアワード受賞

2020年1月18日(土)にパシフィコ横浜で開催された“第57回日本糖尿病学会関東甲信越地方会”に参加しました。当院では**75歳以上の糖尿病患者さん**に認知機能・生活機能の検査を行い、糖尿病療養支援に役立っています。今回はその結果をまとめて発表しました。そして、当院5回目となる“**メディカルスタッフアワード**”を受賞させて頂きました。今後もこの研究結果を踏まえて、**高齢患者さんへの療養支援に努めて参りたい**と思います。これからもご協力のほどどうぞ宜しくお願いいたします。



(看護師 田中 理恵)

# 桐の木会活動報告

## 令和元年度 運動の会

2月5日(水)につくば市赤塚公園で「**スロージョギングの実践**」を行いました。もともと1月29日(水)の実施予定でしたが天候不良により日程変更になったため、当初お申込みがあったものの都合がつかずご参加頂けなかった方もおられました。当日は会員外も含めて15名の方にご参加頂くことができました。**天気も良く暖かかった**ので、気持ちよくすごすことができました。参加者の方から「意外といい運動になる」「続けてやってみようかな」などの声をいただきました。  
 (看護師 稲葉 明香)



**5月19日(日)**に予定していた**桐の木会総会**は、**コロナの感染拡大防止のため延期**となりました。また、日程が決まりましたらお知らせ致します。

# 臨時休診のお知らせ

5月の臨時休診のお知らせ

■ 休診日 ■ 臨時診療日

日	月	火	水	木	金	土
4/26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

日本糖尿病学会は、コロナ感染拡大防止のため延期となりましたので**5/22(金)**14時までの診療は**通常診療**とさせていただきます。

なお、**5/23(土)**の臨時休診、**5/20(水)**の臨時診療は変わりません。

【予約方法】電話 029-861-7571(予約専用)もしくは <http://www.doctorqube.com/kawai/>