

糖尿病だより

静かなる敵 糖尿病腎症

★聞いたことがありますか？

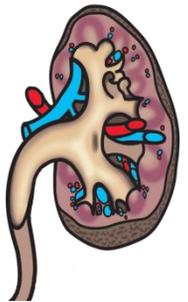
糖尿病腎症が進行すると透析を受けることになり、生活の質(QOL)も大きく変化します。大切な腎臓を守るために生活習慣に注意しましょう。



「**腎臓**」は体の中で何をしているの？

清掃工場であり、身体の中のコントロール室

- 尿をつくる → 水分、塩分の調整
- 血圧を調整 → 水分、塩分の調整 + ホルモン分泌
- 骨の代謝 → カルシウム、リンの調節
- 赤血球の成長 → エリスロポエチンを出す



「**沈黙の臓器**」と言われ

悪くなっても気付かれにくい

糖尿病腎症の徴候：微量アルブミン尿、血圧上昇、腎機能低下

★糖尿病腎症にないために★

- ① 禁煙
- ② 体重コントロール・運動・アルコール摂取の制限
- ③ 血圧の治療
- ④ 血糖コントロール
- ⑤ 高脂血症の治療
- ⑥ タンパク質摂取量の制限 が**大事**です。



「糖尿病相談室」14:00～15:00第1相談室

2020年度 年間予定表

荘内病院糖尿病委員会

| 期日 | プログラム① | プログラム② | 講師 | | |
|---------------|---|--------|----|--|--|
| 5月18日 (月) | <div style="background-color: #4682B4; color: white; padding: 20px; border-radius: 15px;"><ul style="list-style-type: none">● 今年度より2ヶ月に1回の開催になります。● 新型コロナウイルスの影響により、今年度は中止といたします。</div> | | | | |
| 7月13日 (月) | | | | | |
| 9月7日 (月) | | | | | |
| 11月16日 (月) | | | | | |
| 1月18日 (月) | | | | | |
| 3月8日 (月) | | | | | |
| | | | | | |

当日 直接荘内病院外来1階 歯科口腔外科隣り 第1相談室 においでください



糖尿病相談室は、参加者の情報交換の場です。どの回から参加していただいても構いません。

- 家族に糖尿病の人がいらっしゃる方、以前も聴いたけど・・・という方
- 「糖尿病」とうまく付き合えて経験を語って頂ける方
- 食事が不規則、運動不足、分かっているもできない方
- 荘内病院以外で治療して、学びの機会がない方