



# 糖尿病通信

- 7 8 -

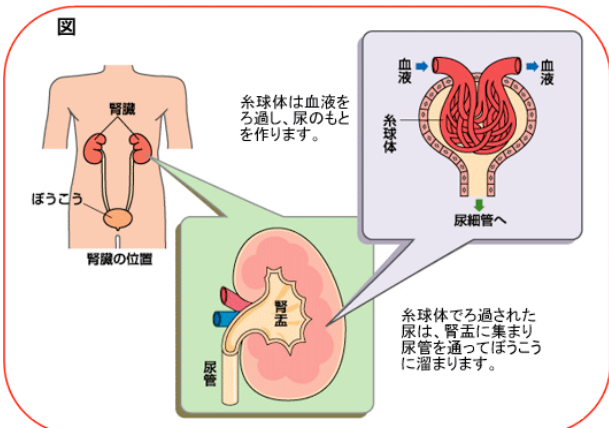
## 糖尿病と上手にお付き合いするために

### 腎臓を守ろう！・・・尿中アルブミン

肝腎かなめの腎臓！体調を整えるため、腎臓は日夜頑張ってくれています。大切にしましょう。

#### 1. 腎臓の働きは？

腎臓は背中の腰よりちょっと上にある、握りこぶし大のソラマメ型の臓器で、左右に1つずつあります。内部には細かい血管が毛糸玉のように丸まった糸球体という構造が100万個もあります。ここで流れ込む血液をろ過して、尿を作るのですが、その際、血液中の老廃物を捨て、必要なものを再吸収し、血液のリフレッシュをします。腎臓の機能が悪くなると、老廃物がたまり、大切なものが尿中に失われてしまうことになります。



#### 2. 腎臓は大丈夫？目印となる尿アルブミン

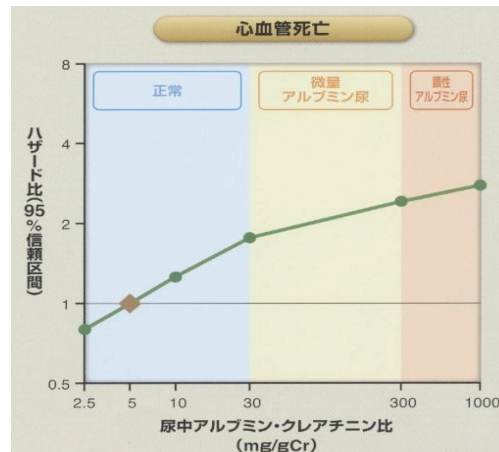
糖尿病性腎症で、最初に現れる異常が、尿中アルブミンです。アルブミンはとても小さなタンパクで、大切なものなので、通常はしっかり再吸収されて、尿にはほとんどでてきません。しかし、糖尿病性腎症が進んでくると、大量に漏れて再吸収が間に合わず、尿に出てきます。



尿中アルブミンの正常値は 30mg/gcr 以下。30-300mg/gcr を微量アルブミン尿と言って、この状態を早期糖尿病性腎症と呼びます。通常の検尿では(-)～(±)程度ですので、気づかれないことも多いのです。この段階で上手に対応すれば、進行を防ぐだけでなく、もっと良い状態へ戻すこともできます。

#### 3. 尿中アルブミンが示すもう一つの危険性

尿中アルブミンの出現は、動脈の老化を反映していません。このため、微量アルブミン尿のある方は、心血管病で死亡するリスクも2倍以上になります。



Chronic Kidney Disease Prognosis Consortium  
:Lancet 375(9731):2073,2010

#### 4. 腎機能障害が進むと・・・

腎機能が失われると、血液中の老廃物を尿に捨てることができなくなり、腎不全(尿毒症)となります。そうなれば人工透析を受けなくてはなりません。また、尿たんぱくが大量になり、低たんぱく血症となると、ネフローゼと呼ばれる状態になり、むくみが強く出てきます。薬で改善できなくなれば、やはり人工透析が必要になります。新規の透析開始の原因として第一位は糖尿病です。

#### 5. 腎臓を守るためにできること



- まず、自分の腎臓の状態を知ることが大切です。担当の医師に、尿中アルブミンや、腎機能について聞きましょう。
- 微量アルブミン尿があった方は・・・
  - ①血糖のコントロールをできるだけ改善しましょう。
  - ②血圧はなるべく低く。130/80mmHg 未満に。降圧薬には腎保護作用のある物もあります。
  - ③脂質異常症を改善しましょう。血管を守るため、LDL コレステロールは 120 以下、中性脂肪は空腹時 150 以下とします。
  - ④肥満を解消しましょう。肥満があるだけで尿たんぱくの原因となります。
  - ⑤禁煙しましょう。喫煙は尿たんぱくや、腎機能を悪化させます。
  - ⑥食事療法をしましょう。糖分だけでなく、塩の取りすぎも要注意です。

**微量アルブミン尿の段階は、まだまだ回復可能です。**