



糖尿病タイムズ



第41号（2023年1月1日発行）

糖尿病から腎臓が悪くならないように注意しようね！

糖尿病の3大合併症

糖尿病性腎症は、網膜症や神経障害とともに糖尿病の3大合併症と呼ばれています。高血糖が原因となります。

腎臓の役割



生命を維持するうえで大切な役目がある！

腎臓が悪くなると...

腎臓が悪くなるといずれ透析が必要になります。一番重要なことは血糖を良好に保つことです。

目標	血糖正常化 ^{注1)} 目指す際の目標	合併症予防 ^{注2)} のための目標	治療強化 ^{注3)} が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

腎臓の敵は塩!!

(日本糖尿病学会 2013年6月改定)

腎臓の最大の敵は塩分です。「減塩」をすることで腎臓を守りましょう！

減塩する8つのポイント

- 調味料は計量しましょう
- 加工食品・漬物は控えましょう
- 汁物は具沢山にしましょう
- だしの旨味を活用しましょう
- 調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう
- 酸味を活用しましょう
- 香辛料・香りを活用しましょう
- 減塩調味料を利用しましょう



<編集後記>

新年あけましておめでとうございます！
寒いときには室内でできる運動も取り入れてみましょう。

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：看護師 小滝