



糖尿病で腎臓が気になっている皆さまへ

# 糖尿病性腎症について

## その2 対策編 血圧・塩分・血糖等



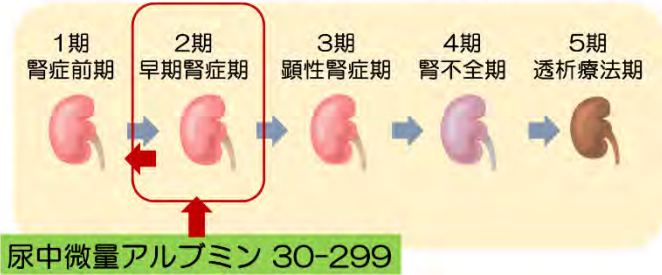
産業医 田名 毅  
首里城下町クリニック

今月の地域むけ医療講演会は当院の糖尿病専門医、総合内科専門医の新川葉子先生に「糖尿病性腎症について その2対策編 血圧・塩分・血糖等」というタイトルでご講演いただきました。以下にその内容の要約を紹介します。

### 1、その1説明編のおさらい

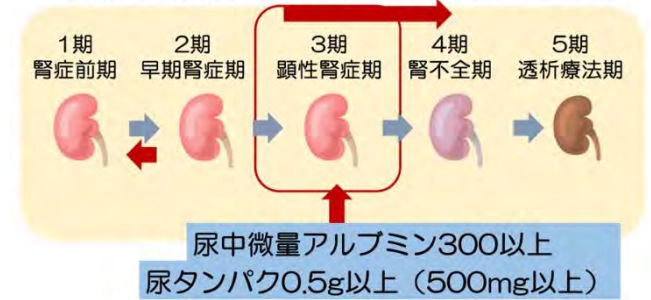
#### 糖尿病性腎症 2期

2期は、治療により1期に戻すことが可能です！



#### 糖尿病性腎症 3期

4期に進まないよう適切な治療が必要です



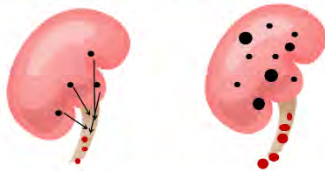
### 2、糖尿病腎症の治療

①血圧コントロール ②減塩 ③血糖コントロール ④肥満があれば減量 ⑤脂質コントロール があります。

#### ①血圧コントロールと蛋白尿

タンパク尿（アルブミン尿）

- ・タンパク尿が出ている = 腎臓にすでにダメージ
- ・「穴」は大きくしたくない、増やしたくない



血圧をきちんと下げることが大切なんです！

血圧目標\*（糖尿病がある場合）

家庭血圧	125/75 mmHg未満
診察室血圧	130/80 mmHg未満

当院では、  
家庭血圧をはかり、  
血圧手帳に記入して、  
診察時に持参してもらうことを  
推奨しています



\*CKD診療ガイド2024より



腎臓は高血圧に弱い！と覚えてください



腎臓を流れる血液をおだやかにするイメージ

- 血圧をしっかり下げる
- ✓カルシウム拮抗薬
  - 腎臓保護作用のある
  - ✓ARB、ACEsなどのRAS阻害薬
- 必要に応じて
- ✓利尿薬
  - ✓MRA、ARNIなど新しい腎保護薬



血圧が下がりすぎないように、  
高カリウム血症などの副作用に気をつけて調整  
しています



## ②減塩

腎臓は塩にも弱い！  
---減塩は今日からできる対策です



塩?  
そんなに摂ってないですよ!

加工食品、けっこう塩が入っているんです

減塩の挑戦 1日6gは難しい! かもしれませんが

- ✓ カップ麺や めん類、濃い味を好む方は、1日13g~20gとっている可能性あり
- ✓ スープを全部は飲まない、めん類の回数を減らす
- ✓ 梅干しなどの漬物を控える
- ✓ 塩、醤油だけではなく、ショウガ・カラシなど薬味を使う
- ✓ 意識することからはじめてみましょう!

男性は何度もアドバイスを受けると減塩できるそうですよ!\*

\*Kanauchi N et al. BMC Nephrology 25: 274 (2024).

## ③血糖コントロール ④ 肥満があれば減量



\*肥満は、腎臓に負担がかかります。  
体重を落とすことは腎臓を守ることになります

\*Iseki K et al. Kidney Int 65: 1870 (2004)



糖尿病薬である **SGLT2阻害薬**、**GLP-1受容体作動薬**  
血糖を下げる薬ですが、腎保護にも有効なため使われています。

## 糖尿病性腎症 4期

身体の不具合が色々でてくる時期です。

4期は、腎機能の低下に伴い治療が複雑になります

カリウムが上昇しやすい

- 野菜や果物の制限、ゆでこぼし貧血が出てくる
- エリスロポエチン製剤の投与
- 浮腫 -- 利尿剤の調整、タンパク制限

より一層の  
血圧コントロール  
体重コントロール  
塩分コントロール

eGFR 30未満

4期  
腎不全期



糖尿病の薬の中には、  
腎機能が低下すると副作用が出るため  
使えなくなる薬があります。

透析にならないような治療や腎臓の不具合を  
正す治療が加わってきますので腎臓専門医と  
協力して治療を進めていきます。

腎臓の機能が落ちてくると、これまでの薬が  
副作用で使えないことがでてくるため、安全  
な薬に変更する必要もでてきます。

## 3. まとめ

**1期、2期** 年2-3回は尿アルブミン定量測定を!  
血糖コントロールはもちろん大切  
家庭血圧125/75未満 診察室血圧130/80未満  
塩分摂りすぎに気をつけて  
腎保護の薬について主治医と相談してくださいね

**3期、4期** 腎機能が悪化しないように、やることは1期2期と同じですが、  
より一層気を使うようになります。  
糖尿病医も腎臓内科医に相談します。  
血圧、塩分制限、野菜の食べ方、タンパク質の摂り方など、  
看護師、栄養士、保健師、聞ける人になんでも聞くのがよいです。

糖尿病も腎臓病もチーム医療!  
いろいろ質問してみよう!

わたしは腎症の何期?  
血圧の薬は今のものでよい?  
タンパク質を制限するべき?  
カリウム制限、今必要?  
塩分あとのくらい控えればよい?  
この薬はどんな効果がある?



何をすべきか一緒に考えてくれるスタッフと頑張りましょう!



## 第253回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『病院へ行こう

YouTube 配信

心臓の話～受診を悩んでいるあなたへ～』



日時：令和7年7月9日（水） 午後7時配信

講師：琉球大学病院 第三内科 助教 潮平 親哉 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **健康相談窓口** です！

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

診療との調整が必要です。事前にお電話の上、いらしてください。

“産業医や保健師と面談希望”とお話してください。

★診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
與儀雅代



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！