

糖尿病で人工透析にならないために～糖尿病性腎症の進行段階～

B-21

腎臓の血管が痛むと、血液を濾して尿を作るフィルター機能が果たせなくなります

人工透析に至ってしまう、糖尿病性腎症は急に発症するわけではありません

病 期		第 1 期 (腎症前期)	第 2 期 (早期腎症期)	第 3 期 A (顕性腎症前期)	第 3 期 B (顕性腎症後期)	第 4 期 (腎不前期)	第 5 期 (透析療法期)																				
		ごく微量のたんぱく質が尿に漏れ出る。 この段階が早期腎症です 小さなたんぱく ●		大きなたんぱく ●		体がだるい、むくみで体重が増加 一時的に透析 → そのまま透析療法にも																					
検 査	蛋白尿(毎回)	検尿(試験紙)では陰性		陽性 持続性蛋白尿 0.5g/日未満	1g/日 以上	尿検査による総たんぱく質量(目安量 g)																					
	アルブミン/クレアチニン測定 (3~6 か月ごと)	正常尿 29mg 以下	微量アルブミン尿 30~299mg	300mg 以上		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>-</td> <td>±</td> <td>+</td> <td>2+</td> <td>3+</td> <td>4+</td> </tr> <tr> <td>100cc</td> <td>0.015 以下</td> <td>0.015 ~ 0.024</td> <td>0.025 ~ 0.064</td> <td>0.065 ~ 0.2</td> <td>0.2 ~ 0.4</td> <td>0.4 以上</td> </tr> <tr> <td>平均 尿量 1500cc</td> <td>0.2 以下</td> <td>0.2~ 0.4</td> <td>0.4~ 1</td> <td>1~3</td> <td>3~6</td> <td>6 以上</td> </tr> </table>		-	±	+	2+	3+	4+	100cc	0.015 以下	0.015 ~ 0.024	0.025 ~ 0.064	0.065 ~ 0.2	0.2 ~ 0.4	0.4 以上	平均 尿量 1500cc	0.2 以下	0.2~ 0.4	0.4~ 1	1~3	3~6	6 以上
		-	±	+		2+	3+	4+																			
100cc	0.015 以下	0.015 ~ 0.024	0.025 ~ 0.064	0.065 ~ 0.2	0.2 ~ 0.4	0.4 以上																					
平均 尿量 1500cc	0.2 以下	0.2~ 0.4	0.4~ 1	1~3	3~6	6 以上																					
クレアチニン・クリアランス検査 (年 1 回検査)	正常、時に高値	ほぼ正常	60 mg/分以上	60 mg/日未満	血清クレアチニン ~ クレアチニンは体に不要な物質で、腎機能の低下により排泄できずに血液に多く残った状態をみる。																						
治 療 の ポ イ ン ト	検 査 値	血糖コントロール	HbA1C6.5%未満																								
		血圧コントロール	130/85mmHg 未満	125/75mmHg で進行を阻止できる段階																							
	食 事	糖尿病食が基本		たんぱく制限食 塩分 7~8g/日	心不全の有無で水分を 適宜制限	低たんぱく食	水分制限																				
運 動	糖尿病の運動療法		過激な運動は不可	運動制限。体力の維持する程度の運動は可	運動制限。散歩やラジオ体操は可	原則として軽運動 過激な運動は不可																					

参考資料: 糖尿病治療ガイド 2006-2007 (日本糖尿病学会)

教材No. B-21

【教材のねらい】

・糖尿病性腎症の進行段階と検査データの読み取り方を理解することができる。また人工透析に至らないように早期腎症の段階から適切な治療を受ける必要性を理解する。

【資料の使い方】

- ・人工透析に至る前の段階で確認してもらい、予防の重要性を知ってもらう。
- ・腎症が発症してしまった人に検査データの見方や治療のポイント、日常生活の注意点について知ってもらう。

糖尿病で人工透析にならないために～糖尿病性腎症のための生活上の注意～

		糖尿病性腎症						腎疾患を伴う 高血圧	
		第1期	第2期	第3期A	第3期B	第4期	第5期		
		腎症前期	早期腎症	顕性腎症	顕性腎症後期	腎不全期	透析療法期		
						血液透析			腹膜透析
総エネルギー		25～30kcal/標準体重kg/日		25～30kcal/標準 体重kg/日	30～35kcal/標準体重kg/日		35～40kcal/標準体重kg/日	30～35kcal/標準体重kg/日	
蛋白質		1.0～1.2g/標準 体重/日		0.8g～1.0g/標準体重/日		0.6g～0.8g/標準体重/日	1.0g～1.2g/標準体重/日	1.1g～1.3g/標準体重/日	0.6～0.7g/標準体重/日※①
ミネラル	カリウム	制限せず(☆)			軽度制限	1.5g/日	<1.5g/日	軽度制限	
	食塩	高血圧合併=7～8g/日以下		7～8g/日		5～7g/日	7～8g/日	8～10g/日	6g/日以下※② 4～5g/日※③
水分		心不全、浮腫の程度により適宜水分制限				水分制限 透析間体重増加率は標準体重の5%以内			
タバコ									禁煙
運動		糖尿病の運動療法		過激な運動は不可	運動制限 体力を維持できる程度 の運動	運動制限 散歩・ラジオ体操	軽運動 過激な運動は不可		過激な運動は不可※①④
勤務		普通勤務			業務の種類により 普通勤務～座業ま で	軽勤務～制限勤務 疲労を感じない程度の座業 残業、夜勤は避ける	軽勤務 超過勤務、残業は時に制限		過労は避ける※④
家事		普通			軽度制限 疲労のない程度	制限 疲労を感じない程度の軽い 家事	普通に可 疲労の残らない程度		過労は避ける※④
妊娠・出産		可		不可					

☆食事摂取基準(2005)によると
成人(18歳以上)は
男性の目安量2g/日
女性の目安量1.6g/日となっている

注※ 腎臓の状態
①Ccr70ml/分以下の場合
②保存期慢性腎不全の場合
③難治性高血圧や浮腫を合併している場合
④腎不全の場合

参考資料：糖尿病治療ガイド2006-2007（日本糖尿病学会）高血圧治療ガイドライン2004（日本高血圧学会）

教材No. B-21②

【教材のねらい】

・糖尿病性腎症の進行段階別の日常生活での注意点(食事、水分、たばこ、運動、勤務、家事、妊娠・出産等)について知り、実行することにより、糖尿病性腎症を進行させない様にし人工透析に至らないための日常生活注意について知る。

【資料の使い方】

・資料B-11(治療のポイント)と併せて使用。