

# 糖尿病性腎症について★2

糖尿病の重大な3大合併症の一つに糖尿病性腎症があります。糖尿病性腎症の原因は以下のように考えられています。糖尿病により高血糖が続くと腎臓の中にある糸球体という老廃物を濾過する部分が障害を受けて身体にとって必要な蛋白質が漏れ出てしまうようになります。

すると身体の老廃物や余剰の水分が蓄積するようになり高血圧や高コレステロール血症など動脈硬化を促進させる要素を増大させてしまい病状が進行していくというものです。

## 糖尿病性腎症の症状

糖尿病性腎症の初期段階の自覚症状はほとんどありません。尿に蛋白が出るだけですが、この時期に治療を始めることが重要です。尿中微量アルブミン検査によって尿蛋白が少量の段階から発見できるようになりました。

病期が進行してくると尿に大量の蛋白が出るようになり血液中の蛋白質が減少するネフローゼ症候群と言われる状態になり、浮腫や全身倦怠感が出現してきます。

更に悪化すると腎不全、尿毒症という状態になり血液透析が必要になります。

## 糖尿病性腎症の治療

運動療法、食事療法、経口血糖降剤、インスリンなどを正しく使用して血糖コントロールをきちんと行うことです。先程の微量アルブミン尿の段階であれば血糖コントロールが厳密に出来れば正常に戻ることも可能です。また高血圧や高コレステロール血症も合併していれば治療が必要です。

運動療法は尿蛋白が出現する時期になれば制限が必要ですが、軽度の時期であれば積極的に行ないます。食事療法も糖尿病食（カロリー制限）に加え、病期が進行してくれば蛋白質摂取を抑える腎臓食が適応になります。



腎不全、尿毒症の段階になると血液透析や腹膜透析を行ないます。2018年度の腎不全による血液透析導入患者の42.3%がこの糖尿病性腎症によるものです。腎臓が悪くなる病気として糖尿病が第一位なのです。

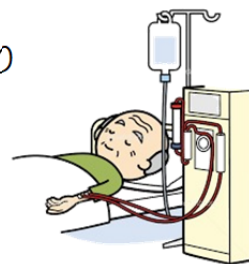
糖尿病性腎症を予防するためにも定期的に診察、検査を受けるようにしましょう。



# 定年退職のご挨拶

新型コロナウイルスの感染拡大が留まるどころを知らず、緊張の日々が続いております。そんな中ではございますが6月10日をもちまして定年退職することになりました。在職中は力不足で細部まで行き届かずご迷惑をおかけすることも多々ありましたが、みな様のご支援・ご協力にて無事に定年を迎えることができました。大変お世話になりありがとうございました。これからは、今までの貴重な経験を生かして有意義な人生を歩んで参りたいと考えております。また、組合員としてお会いすることもあるかと思っております。お気軽にお声をかけてください。今後は、透析室富田琴江看護師長が外来師長を兼任し日常業務は永井眞理子副主任はじめ看護スタッフが対応いたします。

今後とも変わらぬご指導ご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。



新型コロナウイルス感染防止のため、県をまたぐ不要・不急の外出は避けましょう



北診だより

二〇二〇年六月号

東京ほくと医療生活協同組合

2020年6月1日  
東京都北区

東十条 2-8-5  
生協北診療所  
TEL

03 (3913) 5271  
「北診だより」  
作成委員会発行

通巻 128号  
発行責任者  
関根 覚



http://hokuto-kita-clinic.jp/

# 新型コロナウイルス感染症対策

五つの特定警戒都道府県を残していた非常事態措置は5月25日解除されました。まだ油断はできません。県をまたぐ不要・不急の外出は避けましょう。

【対策のポイント】※基本的にインフルエンザと同様の感染防止対策

- 流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。
- 咳をする場合は、口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守りましょう。周りの人たちへの感染を予防するため、マスクを着用し、**換気が悪く人が多く集まる場所へ行くのは避けましょう。**



外出控え



換気



手洗い



咳エチケット



手洗い

以下の症状がある方は北区帰国者・接触者電話相談センターにご相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の症状がある方
- 高齢者や基礎疾患等のある方で、比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

問 北区帰国者・接触者電話相談センター(北区保健所内)

☎ (3919) 4500 [受付時間] 月～金曜 午前9時～午後5時

一部出典:首相官邸HPより

換気の悪い密閉空間・多くの人が密集・近距離での会話は避けましょう



(赤羽西支部 運営委員)

佐沼裕子・八八歳



赤羽西支部はある意味で、東京ほくと医療生協本部から最も遠い支部ではなからうか?と思っっています。赤羽からの交通云々ではなく、赤羽に生協の事業所が何も無くなってしまったからです。以前は我々の住んでいる地域とは反対側にあった赤羽東診療所まで無くなり、新しく組合員加入を勧めるにも身近な診療所を挙げて説明することもできなくなりました。東十条の北診療所が最も近いので、医療生協のよさを言葉を尽くして説明しても「電車に乗るの?」でアウトになります。誠に残念です。

そんな時に、昨年五月の支部組合員集會に、今泉理事長がお忙しい中お出で下さり、「挨拶だけでなく膝を交えてお話をくださったのには、大変元気を頂きました。私も微力ながら支部運営委員を続け、総代会・せくの集會・バレンタインのチョコ詰めとチョコ配り等に参加し、青空健康チエック・北診まつりや生協コーナー・赤羽文化センターまつりの当番も引き受けました。医療生協の活動は健康長寿の秘訣と思っております。これからも組合員とのふれあいを大事に、明日を信じて歩いていきます。

## 支部通信



## 風しんの追加的対策について

令和4年3月31日までの3年間に限り、風しん抗体検査と定期予防接種を公費で受けられる事業を実施しています。

北区に住所を有する昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性。但し、風しんにかかったことのある方など対象外の場合もあります。

令和2年度におけるクーポン券の発送方法

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性に一斉送付します。(4月末日発送)

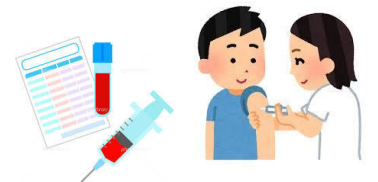
昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、お申込み制となります。申込は、電話またはハガキ、ファクスで、「風しん第5期・抗体検査申込」、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入して下記申込先まで送付してください。

【申込先】北区保健予防課保健予防係

電話：03-3908-9034 (コールセンター)

FAX：03-3919-5163

〒114-8508 北区東十条2-7-3 予防接種担当



## 王子生協病院 発熱感染外来のご案内

発熱・咳・痰・倦怠感などのある患者さんは、一般外来と別に発熱感染外来で診療いたします。(北診では、発熱の方は受け入れを中止しています)

診療時間：月曜日～金曜日 9:00～11:30

※ 予約では、ありません。

事前に電話にてご相談ください。TEL：03-3912-2201

※ 対応する医師は日によって変わります。

※ 新型コロナウイルスのPCR検査は、医師が必要と認めた場合となります。



【対象となる方】

- ・37.3℃以上の発熱
- ・咳、痰、咽頭痛、息苦しさなどの呼吸器症状
- ・倦怠感、筋肉痛
- ・嘔吐、下痢 など

【受診時の注意】

マスクを着用のうえ、ご来院ください。受付にお声かけください。症状を確認(問診票に記載)し、発熱待合にご案内いたします。

院内感染防止のために、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。