

<糖尿病腎症について>

今回は、糖尿病腎症について、萬田記念病院のホームページを紹介します。

糖尿病の重要な合併症のひとつに「糖尿病性腎症」があります。ここではまず腎臓のはたらきについて簡単に説明してから、腎臓をおかす糖尿病性腎症について説明します。

1) 腎臓のはたらき

腎臓の働きは①新陳代謝によって作られたり、食事で食べたりしたものなかで、からだにとって要らなくなった老廃物を尿に溶かし込んで排泄する。②身体の水分や塩分が一定になるように、尿の量や濃さを調節する。③血圧を調節する。④ホルモンを作り、赤血球の量やカルシウムの量を調節する。

2) 糖尿病性腎症の原因

糖尿病性腎症の原因はおおむね次のように考えられています。

糖尿病のために血糖が高い状態が続くと、腎臓のはたらきが障害されてきます。そのため、本来は老廃物のみが濾過されるのですが、身体にとって必要な蛋白質なども濾過されてしまうようになってしまい、尿に蛋白が出るようになります。さらに病状が進行すると、糸球体がつぶれてしまい、老廃物の濾過が行われなくなり、身体に老廃物や水分が貯ってきてしまいます。高血圧や高コレステロール血症なども、動脈硬化を進行させ糖尿病性腎症を悪化させる原因となります。

3) 糖尿病性腎症の症状

糖尿病性腎症の初期には、自覚症状はありません。しかしこの時期に治療を始めることが、糖尿病性腎症を悪化させないために大切なことです。最近尿中アルブミンの検査ごく少量の蛋白尿を見つけ出せます

ので、糖尿病性腎症を早く発見することができるようになりました。

糖尿病性腎症が進んでくると、尿に大量の蛋白が出るようになり、血液中の蛋白質が減ってきてネフローゼ症候群といわれる状態になり、むくみや疲れやすいなどの症状が出始めます。この時期には尿検査だけでなく、血液検査にも異常がみられてきます。さらに病状が進み、からだに老廃物が貯ってくると、腎不全・尿毒症という状態になり、食欲の低下、強い疲労感、むくみがさらにひどくなるなど色々な症状が出現します。

4) 糖尿病性腎症の治療

最もたいせつなのは、運動療法・食事療法・経口血糖降下剤・インスリンなどで、血糖のコントロールをきちんと行うことです。微量アルブミン尿の時期であれば、特に腎臓に対する治療をしなくとも、血糖コントロールを厳密に行うことで尿検査が正常に戻ることも多いものです。高血圧や高コレステロール血症があればその治療の必要があります。

糖尿病性腎症の進行度合に応じて、様々なすりが使用されます。蛋白尿の増加している時期には運動療法は若干制限されます。また、食事療法もそれまでの糖尿病食に加えて、腎臓食（塩分蛋白制限）の適用も必要となります。

腎不全・尿毒症の時期には、老廃物や水分を取り除くために、血液透析やCAPD（腹膜透析）を行います。糖尿病性腎症が悪化し透析治療を受けなければならなくなった人の数は、日本で年間1万人を超え、年々増加しています。

定期的に診察・検査を受け、血糖のコントロールを正しく行うことが、糖尿病性腎症を防ぐことにつながります。糖尿病性腎症が発病した場合にも早期に発見し、適切な治療を受けることを可能にします。

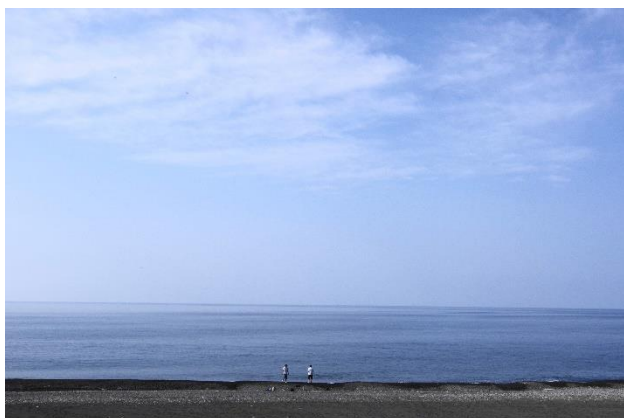
<花物語>

今回の花物語は、百日紅（さるすべり）を取り上げます。

百日紅は、古くインドから中国を経て渡来したと言われています。今の季節から秋にかけて花期が長く、この漢字がありますが、これをさるすべりと読むのは、少し苦しい感じがあります。さるすべりとは、木の皮がつるつるしていることから来ているように思います。花の少ないこの時期に紅い花は、癒されます。

百日紅学問日々の遠ざかる 相馬遷子
日本大歳時記 講談社より

<土佐の風景>



江ノ口川の川べりに秋明菊が咲いていました。何となく秋の気配が感じられました。

実家の庭の手入りに帰ったときに、安田の唐の浜の風景です。きすごを釣っているのでしょうか。釣り人二人です。



<緊急時の連絡について>

体の調子が悪くなったとき、診療時間内であれば、088-872-5500 に、夜間、休日の場合は、090-8283-1525 に電話して下さい。対応いたします。

入院の必要な患者さんへ

当院で入院が必要と考えられた患者さんは、高知赤十字病院、岡村病院に入院していただき、私が週に 2-3 回入院中の病院に出向いて、診察をさせていただき、病院の主治医の先生と相談しながら、治療を行います。



安芸市赤野の休憩所からみた海岸線ですが、何となくおもしろそうだなという感じで撮りました。海岸線が曲がっているのですね。左の写真との対比がおもしろいです。

No. 308 2020 年 8 月号

《鯖が美味しい秋ごはん》

大衆魚の代表格の鯖は秋が旬。鯖は動脈硬化の予防や脳の働きに効果があるとされるDHA、EPAなどのω-3系多価不飽和脂肪酸を多く含んでいます。そのため、厚生労働省ではDHA+EPAを一日1gの摂取を推奨しています。具体的には、鯖60g中に約1g含まれますので、一人分として60gが適量でしょう。体に良いからといって大量摂取すると、脂肪が多い分エネルギーの摂り過ぎになってしまいますので注意が必要です。

初秋は、鯖、秋刀魚、メジカやまぐろの新子など旬の魚に新米、新生姜、酢みかんなど香り高い食材も数多く出回る季節です。残暑の中、一足早い秋の味覚を楽しみましょう。

●鯖とりゅうきゅうの簡単寿司 ～新米で～



5 単位 (400kcal) 食塩相当量 1.2g

材料 (1 人分)

ごはん (新米) 150g さば切り身 60g
りゅうきゅう 50g 大葉 2 枚 生姜 3g
仏手柑果汁 10ml 砂糖 3g 塩 1g (小匙 1/5)
すりごま 2g 顆粒だし少々 仏手柑の皮少々

○作り方

- ①新米はやや硬めに炊いておく。
- ②さばは素焼きにして骨を除き、ざっくりとほぐしておく。りゅうきゅうは皮を剥ぎ、一口サイズ程度にスライスして塩を降り、しんなりしたら軽く揉んで水洗いして水を絞る。仏手柑は果汁を絞り、表皮と生姜はみじん切りに、大葉は繊切りにする。
- ③②の材料のうち大葉以外と顆粒だしを混ぜ合わせて味をなじませておく。

④炊きあがったごはんをボールに入れ、すりごまを降り、③を軽く絞って、汁だけを加え、団扇で冷ましながらか切るように混ぜ、残りの具と大葉 (トッピング用に少し残りしておく) を混ぜ合わせる。

⑤④を器に盛り大葉を載せる。

(りゅうきゅうの他に胡瓜やみょうがなど有り合わせの食材を加えてみましょう。)

●鯖のソテーみそトマトソース



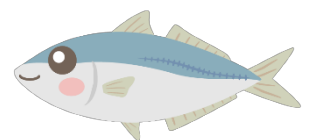
2.6 単位 (約 208kcal) 食塩相当量 1.8g

○材料 (1 人分)

さば切り身 60g トマト 50g オリーブ油 4g
生姜 2g みそ 12g みりん 4g 粉末コンソメ 0.2g
胡椒少々 水 30ml グリンアスパラ 2 本 (30g)

○作り方

- ①さばは皮に切り目を入れ、胡椒を少々降る。
- ②トマトは1センチの角切り、生姜はみじん切り、アスパラは1本を3切れに切り、茹でておく。
- ③鍋にオリーブ油の半分を熱し、トマトと生姜を炒め、水、コンソメ、みそ、みりんを加えて弱火で3分程度煮てソースを作る。
- ④フライパンに残りのオリーブ油を入れ、さばの皮の面から先に焼き、返して片面も焼く。
- ⑤器にアスパラと④を盛り③のソースをかける。
(トマトソースはトマトジュースやトマトペーストにしても良い。また、りんごやももの果実に変えても美味しいソースができます。)



<散歩道>

今回の散歩道は、現在、とても暑いですが、このことが地球温暖化と関係しているのかを全国地球温暖化防止活動推進センターのホームページを抜粋してみます。

地球温暖化の原因となっているガスには様々なものがあります。なかでも二酸化炭素はもっとも温暖化への影響度が大きいガスです。産業革命以降、化石燃料の使用が増え、その結果、大気中の二酸化炭素の濃度も増加しています。

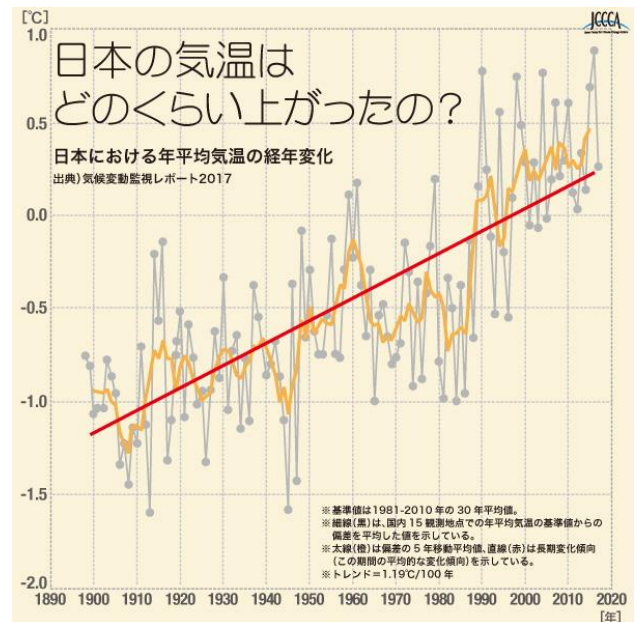
現在、地球の平均気温は14℃前後ですが、もし大気中に水蒸気、二酸化炭素、メタンなどの温室効果ガスがなければ、マイナス19℃くらいになります。太陽から地球に降り注ぐ光は、地球の大気を素通りして地面を暖め、その地表から放射される熱を温室効果ガスが吸収し大気を暖めているからです。近年、産業活動が活発になり、二酸化炭素、メタン、さらにはフロン類などの温室効果ガスが大量に排出されて大気中の濃度が高まり熱の吸収が増えた結果、気温が上昇し始めています。これが地球温暖化です。

最近30年の各10年間の世界平均気温は、1850年以降のどの10年間よりも高温となっています。中でも1998年は世界平均気温が最も高かった年でした。2013年には2番目に高かった年を記録しています。

特に過去50年の気温の上昇は、自然の変動ではなく、人類が引き起こしたものと考えられます。今後、温室効果ガス濃度がさらに上昇し続けると、今後気温はさらに上昇すると予測されています。2100年末には温

室効果ガスの排出量が最も少なく抑えられた場合でも0.3~1.7℃の上昇、最も多い最悪の場合の場合に最大4.8℃の上昇と予測されています。

顕著な高温や低温などの極端な現象について、猛暑日（日最高気温が35℃以上）の日数及び熱帯夜（日最低気温が25℃以上）の日数は、統計期間1931~2012年での変化傾向をみると、それぞれ10年あたり0.2日、1.4日の割合でいずれも増加しています。一方、冬日（日最低気温が0℃未満）の日数は、同じ期間において10年あたり2.2日の割合で減少しています。極端な降水現象の変化として、一日の降水量が100mm以上の日数及び一日の降水量が200mm以上の日数の変化の傾向をみると、いずれも増加傾向が見られ、長期的にはそれぞれ100年あたり0.25日、0.04日の割合で増加しています。



これから、来年も猛暑が続き、大雨の災害が続くということです。これは大変なことです。