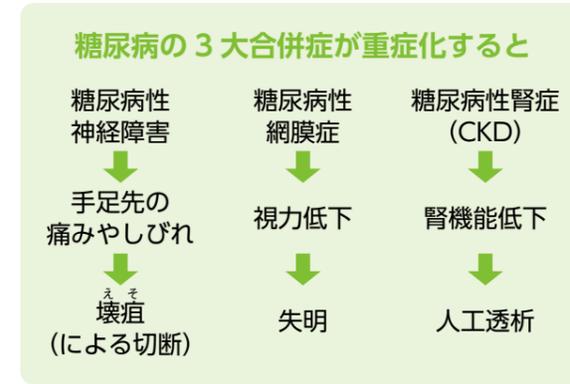


～気が付かないうちに重症化するおそれも～

# CKD(糖尿病性腎症)を理解しましょう

CKDとは：Chronic（慢性的）Kidney（腎臓）Disease（疾患）の略で、たんぱく尿や血尿が出ている、または腎機能が低下しているなど、腎臓障害が3か月以上続いている状態です。糖尿病を知り、CKDを予防しましょう。

☎ 国保年金課給付係 ☎ 575-1198



**糖尿病は身近な病気**

伊達市では「糖尿病」または「糖尿病疑い」の人が年々増えており、新規の人工透析導入者も毎年10人を超えています。

国民健康保険の被保険者の健診データによると、糖尿病と診断されている人は12.8%で、疑いのある人を含めるともっと多くなります。

自分の健康を守るために、糖尿病とその合併症について学んでいきましょう。

**糖尿病の3大合併症とは**

糖尿病による慢性的な高血糖が続くことで、毛細血管だけでなく太い血管も傷つけ、脳卒中や心臓病など、あらゆる病気の引き金になります。

特に腎症、網膜症、神経障害の3つは3大合併症とされており、重症化すると元の状態には戻せなくなります。

**糖尿病性腎症(CKD)とは**

重症化すると生涯にわたって人工透析が必要となる病気です。人工透析となった人の約40%は糖尿病性腎症が原因です。

CKDの発症には、食生活や喫煙、飲酒、運動不足などの生活習慣が大きく影響しています。悪い生活習慣が続くと、高血圧などの生活習慣病になり、さらに腎機能の低下を加速させます。

**静かに進行する怖い病気**

CKDは自覚症状がないまま腎臓の働きが悪くなり、む

くみやだるさなどの症状が出てきたときには、人工透析が必要か、またはその一歩手前の状況です。そのため、特定健診による早期発見・早期治療が大切です。

**合併症や重症化を防ぐ**

糖尿病と診断されても、生活習慣を改善し血糖をコントロールすれば、合併症を起さないなど、重症化を予防することができます。かかりつけ医の協力を得て、健康的な生活を1日でも長く続けられるようにしましょう。

**重症化させない3つの約束**

- 年に1回の健診を必ず受けて、血糖、血圧、腎機能のチェックを行う。
- 糖尿病と診断されたら、自覚症状がなくても決して治療を中断しない。
- 腎臓と血管を守るため、生活習慣の改善に取り組む。



**伊達市国保の取り組み**

伊達市国保では「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づき、特定健診で基準値を超えた人に医療機関受診を勧める通知をお送りしています。通知を受け取った人は早めに医師にご相談ください。

また、保健指導は一人ひとりの生活習慣や服薬状況、糖尿病性腎症の病期や合併リスクを考慮し、専門職が医療機関と連携して実施しています。医療機関では食事・運動・薬など、その人に合った治療を行います。決して自己判断せずに、早めに医師と相談し、

**令和元年度「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」取組状況**

特定健診受診者	5,445人
うち基準値*超え	157人
うち医療機関受診	93人
受診割合	61.6%
専門医受診(CKD適用者)	11人

\*基準値 空腹時血糖…126mg/dL以上  
HbA1c…6.5%以上

病状を進行させないよう生活習慣の見直しと治療を続けることが大事です。

伊達市国保と保健師・栄養士、そして医療機関が協力して患者さん一人ひとりのサポートをします。

「健幸都市」を目指している伊達市は、住民の慢性腎臓病重症化対策として、「伊達地域 CKD 対策ネットワーク」を設立しました。

昨年度は、それに続きまして増加傾向が心配されている「糖尿病性腎症重症化」を予防するため伊達市と医療機関が密接に連携して取り組むことになりました。

糖尿病と診断された市民に対し、糖尿病連携手帳を活用し、情報を共有して手帳に記載された検査値と、かかりつけ医の意見をもとに適切な保健指導を受けていただきます。

昨年度の伊達市 速報値を見ますと、健診結果で基準を超えた人で、医療機関を受診された方は62%です。1人でも多くの人が医療機関を受診されることを希望します。

受診することにより、市民の皆さんが人工透析へ移行することを未然に防止するよう取り組んで参ります。



伊達医師会 会長 中野 新一さん

**8月の休日当番医**  
[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
2日⑤	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 保原町字西町175 ☎ 575-2563
9日⑤	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 保原町字東野崎70-1 ☎ 572-7606
10日⑤	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北11-1 ☎ 585-2152
16日⑤	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 梁川町青葉町97 ☎ 577-2222
23日⑤	武田小児科 (小児科) 保原町字栄町51 ☎ 575-2439
30日⑤	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 保原町上保原字中島8-5 ☎ 574-2811
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

