

☎ 国保年金課給付係  
☎ 575-1198

～伊達市民の罹患者数は年々増加～

# 糖尿病性腎症ってなあに？

●●●  
糖尿病は身近な病気です

糖尿病は、初期には自覚症状がなく、医療機関を受診せず放置してしまうと重症化し、合併症を引き起こしてしまいます。合併症の一つが糖尿病性腎症です。左の表は伊達市国民健康保険の被保険者の糖尿病（疑い含む）および糖尿病性腎症の状況です。

伊達市国保被保険者(令和元年度)の糖尿病と糖尿病性腎症の状況

糖尿病またはその疑いで治療した人数(月平均)		
全体	1,788人	12.7%
うち65歳以上	1,326人	19.0%

  

糖尿病性腎症の人数と人工透析を受けている人数		
	全体	うち新規
糖尿病性腎症	97人	32人(33%)
人工透析	38人	15人(40%)

●●●  
糖尿病性腎症とは

糖尿病の治療を受けている割合も高く、治療をしていない人を含めるともっと高くなると思われまます。新たに糖尿病性腎症の治療を始める人の割合も高く、糖尿病は身近な病気といえます。

●●●  
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、人工透析をしている人の約

●●●  
偏った生活習慣で負の連鎖

40%は、糖尿病性腎症が原因です。怖いのは、自覚症状がないまま腎臓の働きが悪くなっていくことです。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、その一歩手前の状況です。

●●●  
糖尿病性腎症を防ぐには

糖尿病性腎症の発症には、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。偏った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。

●●●  
糖尿病性腎症を防ぐには

特定健診等による早期発見・早期治療が大切です。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、重症化や合併症を防ぐことができます。

●●●  
糖尿病性腎症を防ぐには

さちんと医療機関を受診し、かかりつけ医の協力を得ながら健康的な生活を送ることが重要です。



重症化させない3つの推奨

- 健診を受ける (自分の体の状態を知る)
- 治療を中断しない
- 生活習慣を改善する (食事・運動)

日常生活に支障も…人工透析とは？

腎臓の働きが弱くなると、体内の老廃物を尿として排せつすることができなくなります。人工透析を行うには、週3回程度医療機関に通院し、4～5時間かけて血液中の老廃物を取り除かなければなりません。



今年度も、市民健診(特定健診)の結果で基準値を超えた人に、医療機関の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療機関を受診し、医師に相談してください。保健指導では、一人一人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、保健師と栄養士が医療機関と連携した支援を行います。生活習慣改善食事・運動)に向けた支援を行っていますので、いつでもお気軽にご相談ください。

●●●  
伊達市国保の取り組み

伊達市国保では、平成31年1月から「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」をスタートし、国民健康保険の被保険者を対象に「伊達地域CKD対策ネットワーク」と連携し、糖尿病性腎症の重症化予防に取り組んでいます。

※「伊達地域CKD対策ネットワーク」とは平成30年1月、伊達地域(伊達市・桑折町・国見町・川俣町)と伊達医師会・薬剤師会で設立。透析患者や脳卒中、心臓病の発症を減らすため、かかりつけ医と腎臓専門医が連携して治療にあたり、行政による訪問指導を実施する医療体制を整えました。

糖尿病が徐々に悪化して生じる腎臓障害は人工透析に至る事もある重大な病気です。人工透析になれば週に数回の治療が必要となり生活や仕事に大きな支障が生じますし、また高額な医療費も発生します。糖尿病の重症化を予防するために、市と伊達医師会は協力して対策に取り組んでいます。



伊達医師会  
会長 佐藤 正さん

リスクの高い人を早期に発見し、治療に結び付けることや現在治療中の方でも重症化を防ぐことが大切です。そのためには日頃から住民健診を受けること、糖尿病や腎障害があればかかりつけ医とよく相談して治療を続けること、重症化の兆しがある場合は専門医と連携した治療を受けることが重要です。また腎臓を守るための生活習慣改善に向けた取り組みが大切です。伊達市糖尿病性腎症重症化予防プログラムの取り組みを通して、住民の皆さんの健康が守られることを願っています。

楽しく歩く!いきいきウォーキング  
☎ 健康都市づくり課元気づくり係 ☎575-1148  
健康ポイント対象事業

運動する機会が減っていませんか?仲間と一緒に風景を楽しみながら、気持ちよく身体を動かしましょう!



- ☑ 市内在住者
- ¥ 無料
- ☑ 不要
- ☑ マスク、タオル、飲み物、雨具(雨天時)
- ☑ 発熱・咳・のどの痛みがある場合は参加をお控えください。

開催日時	集合場所
12月3日(金) 18時～19時	保原総合公園 東側駐車場(管理棟前)
12月14日(※) 9時30分～10時30分	月舘保健福祉センター 駐車場

※12/3はおおつか花の会主催のイルミネーションを見に行きます。

12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
5日(日)	ミツバチいたみと眠りのクリニック (内科・整形外科・ペインクリニック外科ほか) 伊達市宮前 29-1 ☎ 572-5328
12日(日)	遠藤内科医院 (内科・消化器内科・心療内科) 桑折町字陣屋 1-6 ☎ 582-6788
19日(日)	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
26日(日)	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
31日(金)	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315

福島県こども救急電話相談  
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)