

こんにちはは保健師です

腎臓を守ろう その②

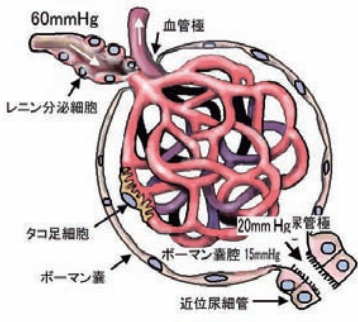
「糖尿病」と腎臓の関係



今回は、生活習慣病の代表格である糖尿病と腎臓の関係についてお話しします。

血糖値と腎臓

糖尿病は「尿に糖が出るだけの病気」と思っている方が多いのではないのでしょうか。確かに、血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高くなり過ぎると、尿に血液中の糖が出て



腎臓の糸球体

きます。

しかしそれだけではありません。血糖値が高い状態が続くと、徐々に血管が痛んでくるのです。

特に細い血管が集まっている目や腎臓は痛みやすく、もつと困ったことが起きってしまうのです。

糖で傷つく糸球体

腎臓の「糸球体」は、その名のとおり、目に見えないほど細い血管が集まって毛糸玉のようになっています。この糸球体で血液をろ過し、老廃物をこしとって尿として体外に排出しているのです。

もし糸球体の細い血管が糖によつて傷つき、血液中の老廃物をろ過できなくなると、機械で人工的に老廃物を排出する「透析」に頼らざるを得なくなってしまうのです。

30代からの

血糖コントロールを

武雄市で透析治療となった人の原因疾患のうち、「糖尿病性腎症」が約半数を占めていることは、前回お

伝えました。

武雄市の糖尿病性腎症による透析治療患者は、男性がやや多く、透析の開始年齢は50歳代がピークになっています。糖尿病になってからは10年以上の期間を要しますの

で、30~40歳代からの血糖のコントロールがとても大事です。そのためにも、生活習慣の改善が重要で、①肥満の抑制 ②適量で規則正しい食事 ③適度な運動 といった事に日頃から注意しなければなりません。

HbA1c (ヘモグロビンエイワンシー)	
◆ここ1~2か月の血糖値の状況を示す	
正常	5.1%以下
境界域	5.2~6.0%
糖尿病域	6.1%以上
※境界域でも血管を痛めています	

e-GFR (イージーエフアル)	
◆「糸球体ろ過量」を示す	
60以下が続く場合は慢性腎臓病の疑いがあります。	

また、検診結果の数値などで、現在の自分の血糖値や腎臓機能をチェックし、尿タンパクや尿潜血がないかにも気をつけておきましょう。

問 健康課

0954(23)9135

新薬より安価で同様の効果・効能

ジェネリック医薬品の活用を

新薬の特許切れ後に、厚労省の認可で製造・販売された医薬品。効果的に選択することで薬価の負担軽減に役立ちます。

医師が処方せんに、医薬品変更不可のサインをした場合を除いて、患者自身が新薬かジェネリック医薬品かを選択することができます。

その際注意する点として、1つの新薬に対して複数のジェネリック医薬品がある場合が挙げられます。また、すべての医薬品にジェネリック医薬品が存在するわけではなく、治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、医師や薬剤師に相談した上で、患者自身が納得して利用するようお願いいたします。

意思表示ができる ケースを送付

国民健康保険に加入している人に、7月中に平成24年度の保険証を送付する際には、「ジェネリック医薬品希望意思表示付保険証ケース」を同封します。

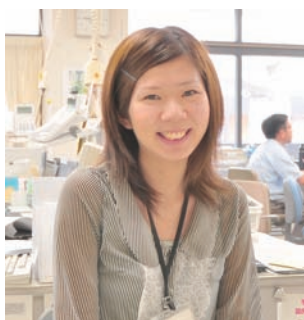
このケースは、患者自身が口頭でジェネリック医薬品を使いたいと言いたい場合に配慮したもので、提示するだけでジェネリック医薬品を選択するという意思

表示ができます。

新薬との差額をお知らせ

今年7月からは、「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付します。これは、ジェネリック医薬品を選択した場合に、新薬との差額がいくらになるかをお知らせするものです。

武雄市では、市民の薬価負担の軽減に役立つものとして、佐賀県内の国保保険者としては初めての取り組みを始めました。お知らせ送付の対象者など、詳しいことはお問い合わせください。



担当/池田

問 健康課

0954(23)9135