



山形協立診療所だより

2024年9月10月号

TEL : 0263-98-3933

発行 : 西原 美佳



<http://www.chushin-miniren.gr.jp/yamagata/>

今年の夏は今までに増して暑かった(まだ暑い)ですね。体調を崩した方も多かったと思います。お盆中は激しい雷雨もありました。お盆が過ぎ朝晩は少し涼しくなりました。トンボも飛び始め少しづつ秋に近づいていますね。10月27日には診療所で健康まつりを開催します。遊びに来てください。



～医師紹介～

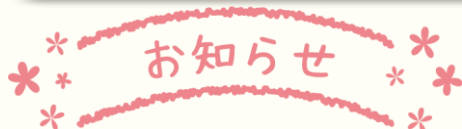


9月より新しい医師が診療を行うことになりましたのでお知らせします。
第2・4火曜日午前 酒井医師が内科・小児科と診療していましたが、内科を河野医師が担当することになりました。専門は糖尿病です。

第1・3・5 火曜日 午前 古川医師(変更ありません)

第2・4 火曜日 午前 内科:酒井医師→河野医師

※酒井医師は小児科のみの診療になります



医師の都合により体制が変更になります。



<診療所裏の栗の木>

10月5日(土)	午前	北原医師→大石医師	お願 い し ま す
10月12日(土)	午前	大石医師→北原医師	
10月24日(木)	午前	大石医師→河野医師	お願 い し ま す
	午後	大石医師→北原医師	
10月25日(金)	午前	大石医師→未定	お願 い し ま す
	午後	大石医師→未定	
11月28日(木)	午前	大石医師→河野医師	お願 い し ま す
	午後	大石医師→北原医師	
11月29日(金)	午前	大石医師→未定	お願 い し ま す
	午後	大石医師→未定	
11月30日(土)	午前	大石医師→手塚医師	お願 い し ま す

<9月～11月
小児科火曜日午後外来>

- 9月3日・17日
- 10月1日・15日・22日
- 11月5日・19日

- ・診療時間 16:00～18:00
- ・診療医師:鈴木 直美医師

*子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種が2024年度で終了になります。ワクチン準備の都合により事前にご予約をお願いします。

<小児インフルエンザワクチン
集団接種>

今年も小児インフルエンザワクチン集団接種を行います。

- ①11月16日(土) 14時～17時
- ②12月7日(土) 14時～17時

どちらも予約が必要になりますので事前にご連絡ください。

※予約開始は10月1日からになります。

集団接種日以外でもご都合に合わせて接種できますのでご相談ください。

～訪問診療～

診療所では、通院することが困難な患者様に対して医師が自宅に伺い診療を行う「訪問診療」を行っています。毎月予定を立て、医師と看護師が伺います。訪問可能な範囲は山形村・朝日村・波田・今井・（和田・神林・新村）となっています。通院が大変になってきている方は、診療所までご相談ください。



～糖尿病腎症～

糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、腎臓の機能が低下する「糖尿病腎症」と言われる合併症を引き起こすことがあり、糖尿病腎症が原因で透析が必要になる患者さんが増えています。

腎臓の5つの役割

腎臓には、血液をきれいにするなど、生命を維持する上で大切な役目があります。



食事療法のポイント

まず大切なのは食事療法です。主治医や管理栄養士の話をよく聞き、「減塩」と「たんぱく制限」を基本とする食事を心がけましょう。



「減塩」のコツ



糖尿病で定期通院されている方は、1年に1回腎症チェックの検査を行い腎症の病期をチェックしていきます。

自分の腎臓の状態を把握しよう。

腎臓の状態を知る検査には、「尿中アルブミン」、「尿たんぱく」、「GFR」などがあります。

●尿中アルブミン

糖尿病になって腎臓が障害されると、尿にたんぱく質の一種「アルブミン」が出て、腎症の発症を教えてください。

一般的な診断基準	正常	早期腎症期	顕性腎症期
	30未満	30～299	300以上

単位: mg/g Cr

尿中アルブミンは腎症の早期発見に役立つよ

●尿たんぱく

腎症が進行して、尿中アルブミンが30mg/g Crを超えてからは、アルブミンの代わりに尿たんぱくを測ります。

●GFR(糸球体濾過率)

GFRは、腎臓の機能を表します。90 mL/min/1.73m²以上が正常です。

一般的な診断基準	正常または高値	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全
	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満

単位: mL/min/1.73m²

血糖値のほかに注意すべきことは。

糖尿病性腎症の治療には、**血糖+血圧+脂質**のコントロールが重要です。

◎血圧

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、腎臓はダメージを受けやすくなります。食生活で「減塩」を心がけましょう。

目標とする血圧	上の血圧(収縮期血圧)	130 mmHg未満
	下の血圧(拡張期血圧)	80 mmHg未満

減塩!!

◎禁煙

喫煙は、腎症や心血管の合併症のリスクを高めます。禁煙を心がけましょう。

いちばん重要なことは血糖を良好に保つこと

糖尿病性腎症は、長期にわたり高血糖値が持続することにより起きる病気です。血糖コントロールは、腎症の発症や進展を防ぐための最も基本となるものです。

血糖コントロールの目標は

腎臓の負担を減らすために、良好な血糖コントロールは不可欠です。目標となる血糖値をしっかり理解しましょう。



血糖コントロール目標値

(日本糖尿病学会、2013年6月改訂)

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

(NGSP)

◎血液中の「脂質」

LDLコレステロールなど血液中の脂質が異常値を示すと、腎臓の機能を低下させ、心血管の合併症のリスクが高まります。

目標とする血中脂質	LDLコレステロール (100mg/dL未満)	LDLコレステロールにも注意!!
	120 mg/dL未満	
	HDLコレステロール 40 mg/dL以上	
	中性脂肪 150 mg/dL未満(空腹時)	
	non-HDLコレステロール 150 mg/dL未満 (130mg/dL未満)	

* 冠動脈疾患がある場合

◎体重

肥満にならないような生活習慣が大切です。適正な体重を維持しましょう。

標準体重(kg): 身長(m) × 身長(m) × 22
BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

運動の習慣を心がけましょう

【運動のポイント】

1回 15-30分
きついと感しない程度に 1日2回
1週間に3回以上

注意 運動してはいけない場合があります。主治医に相談しましょう。