

# 糖尿病と腎臓

「腎臓をいたわって

長生きしよう。」

糖尿病・内分泌代謝内科部長兼糖尿病センター長  
兼リハビリテーションセンター副センター長

榎根 晋

—はじめに

糖尿病治療の最終目標は健康な方と変わらない生活を送り、寿命を全うすることです。一病息災、糖尿病とうまく付き合って、天寿を全うしようというわけです。しかしながら、糖尿病で血糖値が高い状態が続くと様々な合併症が起ります。目、腎臓、神経の障害と心臓や脳など比較的大きな血管におこる動脈硬化が重要です。今回は糖尿病と腎臓に関して着目していきたいと思えます。

—腎臓は働き者

腎臓の働きは、老廃物を尿に捨て、体内環境を適切に維持することです。例えば、塩分をたくさん摂取したときに、過剰になった塩分を尿に出して体内の塩分が多くなりすぎないように調節しているのは腎臓です。汗をかいて体からほとんど水分が抜けていくときには、尿の量を減らして脱水にならないように調節しているのも腎臓です。また糖尿病で尿に糖が出るのも、体液内に過剰となったブドウ糖を尿に捨てることにより、血液内の糖が過剰にならないように調節しているわけです。このような仕事を毎日毎日せつせつと行っているのが腎臓なのです。すなわち腎臓は究極の働き者なのです。



▲糖尿病チーム (前列中央:榎根医師)

糖尿病の状態が長く続くと、腎臓の働きは徐々に悪化していきます。まずはじめに、尿中にアルブミンというタンパクが漏れ始め、その後、尿タンパクの増加とともに、腎臓のろ過能力が低下し、老廃物がたまり始めます。最終的には体内環境が維持できなくなってしまうです。そうなってしまくと元には戻れません。腎臓の働きを代替する治療(人工透析)が必要になってきます。あるいは健康な方から腎臓を移植することが必要になってきます。一方、糖尿病患者の腎合併症は糖尿病だけでなく、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などの要因も強く関与していることが、近年、明らかになっていきます。糖尿病だけが腎臓に悪さをするわけではありません。さらにこれらの要因は動脈硬化の促進因子であり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を起こしやすくします。

—腎臓をいたわることが

長生きの秘訣

上記のようなことから糖尿病患者さんの腎臓を保護することは、血糖をよくすることだけではなく、高血圧、脂質異常症、肥満などの要因をまんべんなく治療することが重要とされています。そして腎臓を保護することは同時に、心臓や脳を保護することにつながる。それによって健康に長生きすることをできることがわかってきました。腎臓を保護することはすなわち、体で最も重要な臓器である心臓や脳を保護することにつながるのです。

腎臓は働き者です。生まれてから死ぬまで文句ひとつ言わずに働いている腎臓をいたわってあげましょう。

—最後に

2019年11月16日(土)りんくう総合医療センター2階中央フロアにて『第3回 世界糖尿病デーりんくう健康フェスタ』を開催いたしました。今年は糖尿病と腎臓をテーマとして行いました。毎年実施しておりますので、ぜひご参加下さい。

## 11月14日は 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーとは

現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

 world diabetes day  
www.worlddiabetesday.org