糖尿病の合併症 03

腎症について

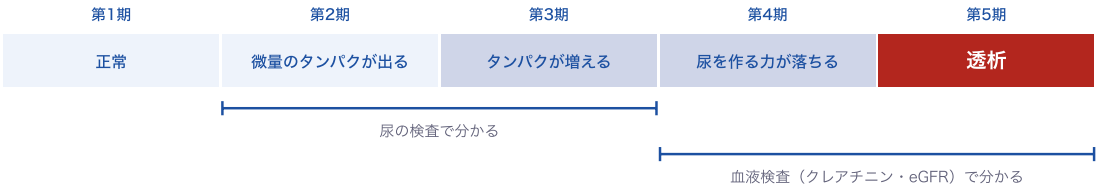
尿にタンパクが漏れることから始まり、気づかないうちに腎臓の力が落ちていきます。
一度落ちた力は戻らないため、早く見つけて手を打つことが何より大切です。

Q 腎臓は何をしていますか

腎臓は**血液から老廃物を取り除いて、尿として外に出す**臓器です。

同時に、**体に必要なもの（タンパクなど）は通さない**ようにしています。
細かい網の目でこし取るような仕組みで、この網に細い血管が張りめぐらされています。

Q どのように進みますか



血糖値が高い状態が続くと網の目が傷み、**本来は漏れないはずのタンパクが尿に出はじめます**。

さらに進むと、**尿を作る力そのものが落ちていきます**。
最終的には**透析**が必要になります。

透析とは、手術で腕に作った太い血管から血液を機械に通して、**人工的に老廃物を取り除く処置**です。
週に3回通院し、1回あたり4時間以上かかります。

Q どうやって見つけますか

早い段階で分かるのは尿の検査だけです。ごくわずかなタンパク（アルブミン）の漏れを調べます。

血液検査（クレアチニン・eGFR）で分かるのは、**尿を作る力が落ちはじめてから**です。
つまり**血液検査が正常でも、腎症が始まっていることがあります**。

Q 進行を止められますか

一度落ちた腎臓の力は、元に戻りません。

できるのは**早く見つけて、それ以上進ませないこと**です。
だからこそ、症状のないうちから尿の検査を続けます。

Q 守るために何をしますか

血糖と血圧の管理が二本柱です。塩分を控えることも血圧を通じて腎臓を守ります。

糖尿病や血圧の薬のなかには、**腎臓を守るはたらきを持つもの**があります。
脂質・体重管理や禁煙なども含めて、全体で取り組みます。

出典：日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン2024／日本透析医学会 維持血液透析ガイドライン

診療目的での複製は自由に行えます。