



### 糖尿病性腎臓病とは 代謝内分泌内科 竹内

長年の高血糖によって起こる慢性合併症の一つに糖尿病腎症(diabetic nephropathy)があります。典型的な糖尿病腎症は軽微な尿蛋白増加で発症し、徐々に蛋白量が増加するとともに腎機能が進行性に低下して、最終的に末期腎不全に至ります。日本人の透析導入の原因疾患は、1998年以降、依然として糖尿病が第1位となっています。

糖尿病腎症の早期診断や病期分類には、尿蛋白、特に尿中アルブミン排泄量が用いられています。ところが近年、日本人2型糖尿病患者の検討(糖尿病データマネジメント研究会[JDDM])で、軽度～中等度以上の腎機能低下と判定された症例の半数は尿中アルブミン排泄量正常であったことが報告されました。つまり、尿蛋白増加を伴わないまま、腎機能低下が進行する、非典型的な経過をたどる病態の存在が明らかになっています。

腎臓はネフロンと呼ばれる血液浄化装置が多数集まった構造をしており、余分な水分や老廃物等を尿として尿管、膀胱へと排泄します。ネフロンを構成するのが糸球体という毛細血管の塊とそれを包むボウマン嚢、ボウマン嚢からつながる一本の尿細管です。

腎機能は糸球体での濾過量(GFRと呼びます)で評価します。正式なGFRの測定は煩雑なため、日常診療では血清クレアチニン(Cr)値、性別、年齢から日本人のGFR推算式を用いて算出するeGFRを用います。**臨床的に問題となるのはeGFR60未満(ml/分/1.73m<sup>2</sup>という単位です)からで、これが軽度～中等度低下と判定されます。**

典型的な糖尿病腎症に加え、上記のような尿アルブミン排泄増加を伴わずにeGFRが低下する非典型的糖尿病関連腎疾患を含め、糖尿病性腎臓病(diabetic kidney disease(DKD))という名称が使われ始めています。非典型的な経過の背景には、加齢や高血圧、腹部肥満、喫煙、脂質異常など動脈硬化に関連した要因の関与が示唆されますので、血糖のみならず、肥満の是正や禁煙、血圧・脂質を含めた総合的な管理をめざす必要があります。



糖尿病性腎臓病の概念図

### 第14回博愛ウォーキング開催のお知らせ

2019年4月6日(土)に第14回博愛ウォーキングを開催いたします。集合場所は弓ヶ浜公園内【芝生の広場】です。今回も歩いたりストレッチをしたりゲームをしたりなど色々な企画をご用意しています。参加ご希望の方は、糖尿病専門外来と栄養相談室に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、糖尿病専門外来スタッフまたは管理栄養士にお渡しください。詳細につきましては申込書をご覧ください。みなさまの参加をお待ちしております。



糖尿病専門外来チーム一同

# 旬香 千の食卓

旬香♡千の食卓は、旬の食材を1品取り上げて、主食、主菜、副菜に七変化させてみます。ファッションをコーディネートするように、食材をコーディネート【コーデ】しましょう。

旬の食材【3月・4月】：あさりコーデ



## 主食：あさりとたけのこの炊き込みご飯

※洗ったあさを鍋に入れて酒と水を加え、殻が開くまで煮て火を止める。あさりの身を取り出し、ゆで汁は茶こしでこします。あさりの煮汁と調味料で、水煮たけのこを加えた炊き込みご飯を炊きます。身は蒸らすときに加えましょう。



## 主菜：鮭とあさりのアクアパッツァ

※フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、鮭を焼き色がつくまで両面焼きます。あさり、ブロッコリー、プチトマト、白ワインと水を加え、あさりの口が開いてから5分くらい煮込みます。味を調べて、パセリを散らします



## 副菜（温）：あさりとねぎの卵とし

※鍋にあさり缶の汁とだしを入れて、玉ねぎがしんなりするまで火を通します。あさり、油揚げ、ネギを加え、再度煮立て、溶いた卵を回し入れます。



## 副菜（冷）：あさりの春の和え物

※洗ったあさを鍋に入れ酒と水を加え、殻が開くまで煮て火を止めます。あさりの身を取り出し、ゆで汁は茶こしでこします。茹でたアスパラ、わかめ、あさをすりごま、あさりのゆで汁、醤油で和えます。



あさりにはその身の大きさからは想像できないほどの豊富な栄養素があります。特にミネラル、タウリン、亜鉛、ビタミンB2、鉄分を多く含みます。鉄分やビタミンB2は、貧血予防や疲労回復に効果があります。タウリンはアルコールの代謝に効くため二日酔いの防止、血液サラサラ効果、中性脂肪の改善に良いとされています。亜鉛には、味覚を正常に保ち、新陳代謝を促したり、ホルモンの合成や分泌、免疫力の向上などの効果があります。