

市町村の取り組み



糖尿病から腎を守る
透析にならないために



鹿児島市のかごしま県民交流センターで令和2年2月13日、第9回慢性腎臓病(CKD)予防セミナーが開催され、鹿児島市の国保加入者等237人が参加した。

新たな国民病と言われる慢性腎臓病(CKD)

このセミナーは、慢性腎臓病(CKD)を予防するために、正しい知識を持っていただくことを目的に、平成23年度から毎年この時期に開催されており、今年で9回目を数える。

今年「糖尿病から腎を守る」透析にならないために」をテーマに、腎臓病の患者による体験発表や、医師等による講話が行われたほか、糖尿病専門医、腎臓専門医、管理栄養士、保健師による個別相談も行われ、様々な相談が寄せられていた。

はじめに主催者を代表して鹿児島市国民健康保険課保健事業係の吉村理恵子係長が「CKDが重症化すると人工透析が必要になるが、その原因となる病気で一番多いのが、糖尿病からくる慢性腎臓



主催者あいさつをする鹿児島市国民健康保険課保健事業係の吉村理恵子係長

CKD体験を通して伝えたい

続いて特定非営利活動法人鹿児島県腎臓病協議会の鮫島哲博さんによる体験発表が行われ、「透析を始めて10年。その間、腹膜透析や人工透析といった治療法を行っ

病であり、現在約4割を占めている。本日は糖尿病からくる糖尿病性腎症の予防を含めて、講師の先生方にお話をしていただく。今回の講演をこれからの生活に役立てていただければ」とあいさつした。



自身の体験とCKDについて話す鮫島哲博さん

てきた。透析をするとなるというんな悩みや不安が出てくる。私の体験は失敗談であり、これを聞いて、皆さんには失敗しないように気をつけてほしい。

人工透析を始めると食事にも気をつけないとならず、夫婦で管理栄養士の指導を受けた。食事制限はきついですが、みかんであれば1個食べるのではなく、1房から2房にするといった工夫が必要。

また、CKDが軽症でも心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を招くことがあるので、定期的に検査を受けてその数値に気を付けること、生活習慣を見直し運動不足を解消すること、食事に気をつけ、食生活も見直すことが大切。

皆さん同じ時間を持っている。その時間をどういう風に生きていくか。私は1秒1秒をできるだけ

大事に使おうと思っている。自分の命のこと。家族のためにも大変でしょうが皆さんがんばってくださいませよう」と貴重な体験が述べられた。

CKDを予防するためには

次にいづろ今村病院名誉院長兼糖尿病センター長の医師鎌田哲郎先生が「糖尿病から透析にならないために」と題し、糖尿病と透析の関係について、腎症はどう進行していくのか、腎を守るためにどうすれば良いのかという3つのテーマに沿って講演した。鎌田先生は「腎臓を糖尿病から守るために、①自分の腎臓の状態(腎機能の低下のスピード、尿たんぱくの有無)について知ること②腎臓病を進行させるアクセルとブレーキ(血糖・血圧のコントロール、減塩の重要



あなたの腎臓を守るのあなた自身と講演する鎌田哲郎先生



病気の進行度にあった食事をと話す町田美由紀先生

性、体重・禁煙）について理解すること③糖尿病を放置せず、治療を継続していくことが必要である。あなたの腎臓を守るのにはあなた自身」と講演を締めくくった。

続いて、「食生活を改善してCKD予防！」と題して鹿児島県栄養士会の管理栄養士町田美由紀先生が講演を行った。血圧や血糖値を正常に保つための工夫や体重コントロールについて紹介し、「血糖値や血圧、血清脂質値が高い状態が長く続くと慢性腎臓病になりやすく、この状態を放置すると腎不全になりやすい。そうなる前に、これらの値を抑える食習慣を心がけていただきたい。慢性腎臓病の患者さんは、かかりつけの病院に相談し、医師や管理栄養士のアドバイスを受け、病気の進行度にあった食事を心がけてほしい」と話



糖尿病と歯周病の関連について話す新中須真奈先生

最後に、「糖尿病と歯周病の関連」と題して鹿児島市保健予防課の歯科医師新中須真奈先生による講話が行われた。歯周病の症状や予防について説明し、「歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすく、糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい。歯周病やむし歯が進行すると、歯の保有数が減少し、噛む力が低下し食べ物を選択ができなくなり栄養バランスが偏って糖尿病になるという悪循環を招く。糖尿病・糖尿病予備群と言われた方は歯科検診を受けてほしい。その際には、自分の体の状態を歯科医師に伝えるためにも糖尿病治療中であることを伝え、糖尿病連携手帳の活用をお願いしたい」と述べた。

参加者からは「塩分摂取量や食

べすぎによる糖尿病の問題がよく理解できた」「初めて参加したが、いろいろ勉強になることが多かった」「今日の話を活かして長生きしたいと思う」といった感想が聞かれた。



メモを取りながら熱心に講演を聞くセミナー参加者

鹿児島市の担当者インタビュー

CKDは生活習慣病との関連が深く、新たな国民病と言われ、身近な病気になりつつあります。自覚症状がないため、気づかないうちに症状が進行することが多く、CKDになると脳卒中や心筋梗塞の発症率が約3倍になると言われています。

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」と定められていることから鹿児島市においても「世界腎臓デーinかごしま」というイベントを実施しています。（※令和2

年開催分は中止）イベントなどをとおして少しでもご自身の腎臓について関心を持ってもらい、CKDの予防に役立てて頂けたらと思います。



写真右／鹿児島市国民健康保険課 保健事業係 保健師 中村 舞さん
写真左／鹿児島市保健政策課 健康づくり係 保健師 石川 祥子さん

