



# ストップ！ 糖尿病の重症化



## 糖尿病を放置すると生活はどうなる？

- 網膜症** 高血糖が続き、網膜の毛細血管に障害が起きます。進行しても自覚症状が乏しいです。 **放置** → **失明**
- 神経障害** 高血糖が続き、神経の働きが障害されます。しびれ・冷え・排尿障害・足の感覚の低下が起きます。 **放置** → **足の切断**
- 腎症** 高血糖が続き、腎臓の働きが低下します。からだがむくんだり、吐き気をもよおすことがあります。 **放置** → **透析療法**

腎症 ステージ	第1期 腎症前期	第2期 早期腎症期	第3期 顕性腎症期	第4期 腎不全期	第5期 透析療法期
症状	自覚症状なし	自覚症状なし	むくみ・息切れ 胸苦しさ 食欲不振 満腹感など	顔色が悪い・疲れやすい 嘔気あるいは嘔吐 筋肉の強直・つりやすい 筋肉や骨に痛みがある 手のしびれや痛み・腹痛・発熱など	
	腎機能数値(eGFR) 30ml/分/1.73㎡以上	腎機能数値(eGFR) 30ml/分/1.73㎡以上	腎機能数値(eGFR) 30ml/分/1.73㎡以上	腎機能数値(eGFR) 30未満	透析治療中
	尿蛋白値(g/gCre) 30未満	尿蛋白値(g/gCre) 30~299	尿蛋白値(g/gCre) 300以上		

## 食事療法の3つのポイント



### 1. 自分にあった食事量を守りましょう

エネルギーの摂りすぎは臓器に負担をかけます。毎日の運動量から、必要なカロリーを計算し、その範囲内で食事を楽しみましょう。適正な食事量は年齢・性別・体格・体を動かす程度などによって人それぞれに異なりますから、主治医と個別に相談することが大切です。

### 2. バランスの良い食事を心がけましょう

好きな物ばかりを食べるのではなく、いろいろな食品をまんべんなく摂りましょう。一日に30品目以上摂るのが理想と言われています。

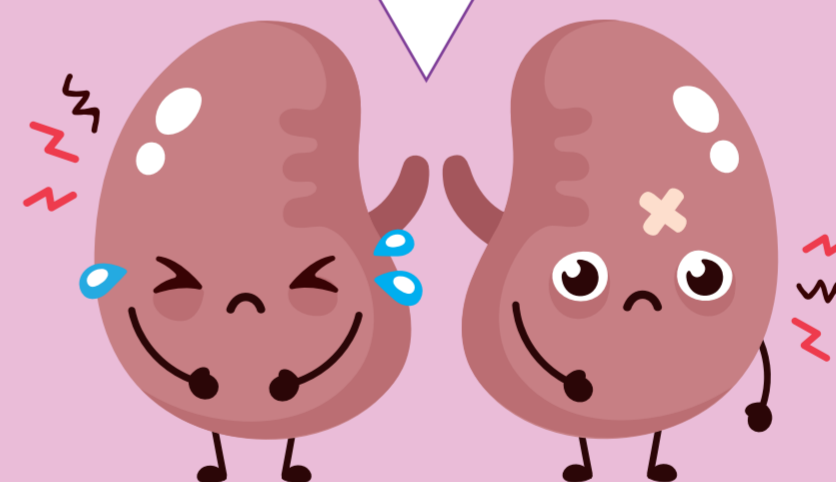
### 3. 1日3食、決まった時間に摂りましょう

食事の時間が不規則だったり、1日3回摂らなかつたりすると、栄養を脂肪として蓄えようとする働きが強くなります。肥満を防ぐためにも、1日3回、決まった時間に摂ってください。

# 糖尿病性腎症重症化予防 保健指導プログラムに 参加してください

北区では、糖尿病性腎症重症化予防事業において、対象の方に、糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラムに参加していただくことをお勧めしています。

もうこれ以上  
腎臓を痛めつけないで！



### 【運営委託先】

株式会社メディブレン  
☎0120-814-069  
通話料無料(平日9:30~17:00)  
※北区が上記事業者に委託して実施しています。

### 【主催・お問合せ先】

北区 国保年金課 庶務係  
住所：東京都北区王子本町1-15-22  
電話：03-3908-1193

## 糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラムとは？

保健師・管理栄養士等の専門職がかりつけ医と連携し、お体の調子が整うように一緒に考えさせていただきます！

- 糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラム期間：約 6 か月
- 保健指導方法：面談 3 回 + 電話 4 回

ポイント  
1

血糖コントロールや合併症予防のために、必要な栄養素の不足や偏りがなく、栄養素のバランスが良い献立をアドバイスします。



ポイント  
2

一人ひとりの年齢、病態等に合わせた目標体重を設定し、ぴったり合った摂取エネルギー量の食事を一緒に考えます。



ポイント  
3

血糖値が安定する「食べ方順」をアドバイスします。



ポイント  
4

体調に合わせて無理なく続けられる簡単な運動を一緒に考えます。



ポイント  
5

分かりやすい資料を用いて、健康寿命を延ばす生活習慣を考えます。



お身体の負担を減らし、生活の質を向上させる方法を一緒に考えましょう♪ やる気を維持して取り組めるようにサポートします!!



## 糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラム申込方法

### 参加をご希望の方

① かかりつけ医にご相談ください

かかりつけ医に糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラム参加希望の旨を伝え、医療機関にて「保健指導プログラム参加同意書」を記入していただき、かかりつけ医に渡してください。



② 医療機関から申込書類が区へ提出されます

かかりつけ医が「保健指導プログラム参加同意書」と「生活指導確認書（かかりつけ医が記入する書類）」を区役所に提出します。

③ 電話が入ります

メディブレーンよりお電話を差し上げて、ご都合の良い面談日時を設定します。



④ 糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラム開始!!

お約束の日時に面談をさせていただき、6 か月間の糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラムが開始です。



糖尿病性腎症の重症化を予防するには、**治療を中断しないことと、腎臓を守るために生活習慣を見直すことが大切**です。重症化及び透析への移行を予防するためかかりつけ医と連携して支援を受けられるこの糖尿病性腎症重症化予防保健指導プログラムを是非ご活用ください！

