

生活習慣病



ホームページはこちら

腎臓病教室と糖尿病教室の内容の一部を紹介させていただきます

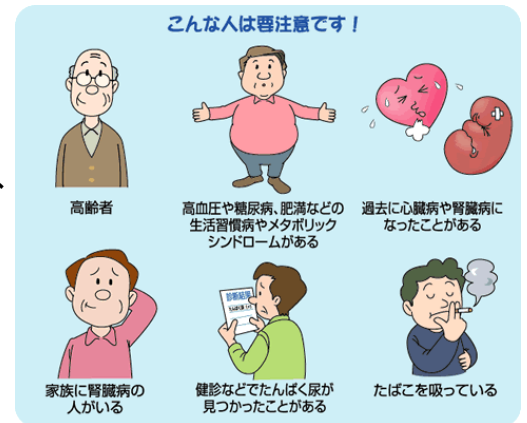
第2回 令和2年8月1日 発行

~~~~~ 腎 臓 病 ~~~~~

### どんな人が腎臓病になりやすい？

腎臓病は、生活習慣や加齢と深くかかわっています。次のような人は、**慢性腎臓病(CKD)**になりやすいハイリスク群と考えられますので、注意しましょう。

- ★**高血圧** (130/80mmHg 未満を目標にしましょう)
- ★**糖尿病** ★検尿で**たんぱく尿**陽性の方 ★**喫煙**
- ★**肥満** (自分の標準体重をよく知り、太りすぎないようにしましょう)
- ★**メタボリックシンドローム**・・・腹囲: 男性: 85 cm・女性 90 cm以上で、**血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪**が高い方
- ★**感染症** (風邪やインフルエンザなどにかからないようにしましょう)
- ★**高尿酸血症、尿路結石、尿路感染症、膠原病など**
- ★**常用薬** (普段から鎮痛剤などを常用している方)
- ★**CKD の家族歴**



~~~~~ 糖 尿 病 ~~~~~

人は食べ物を摂取すると、血糖値が高くなります。そのため、血糖値を下げる作用のあるインスリンというホルモンが膵臓から分泌され血糖値を正常に保つことができます。しかし、肥満(脂肪の蓄積)による内臓脂肪が増えると、インスリンの効果を下げる物質が分泌され、糖とインスリンのバランスが崩れ、血糖値は高くなり、糖尿病の発症や悪化をまねいてしまいます。日ごろより自分自身の体重を知っておきましょう。体重測定のポイント(右表内)を参考にしてください。

デジタル体重計は細かい数値が測定可能なのでおすすめ



- *決まった時間に測定
- *毎日測定
- *厚着は避けて測定
- *食後は避けて測定
- *おすすめは1日2回(朝起床時と寝る前)

◎適正体重(標準体重)とは、人が最も病気になりにくい体重です。下記計算式で自分の適正体重を計算してみましょう！

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長 155 cm の方は $1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.8\text{kg}$

