

# 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 3 回 令和 2 年 9 月 1 日 発行

## 腎臓病

### 腎臓と喫煙

タバコには**数十種類の発がん性物質**と、**数千種類の化学物質**が含まれます。タバコに含まれる成分は血管に炎症と動脈硬化をもたらします。**細い動脈の塊である腎臓は影響を受けやすく腎機能を低下させることが知られています。**

### タバコの成分

- ・ニコチン : 依存性(麻薬に匹敵するほど)
- ・タール : 有害・発がん性物質を含む
- ・一酸化炭素 : 排気ガス(動脈硬化を促進)
- ・アセトン : ペンキ除去剤
- ・ヒ素 : アリ殺虫剤
- ・カドミウム : カーバッテリー
- ・トルエン : 工業溶剤 など・



### 百害あって一利なし！

タバコは腎臓以外の脳(脳梗塞・脳出血)、心臓(狭心症・心筋梗塞)、肺(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、がんなどの発症リスクが増加します。



喫煙のメリットとして感じるストレスの軽減効果は、ニコチン切れによる離脱症状が抑えられるためのものでメリットではありません！！



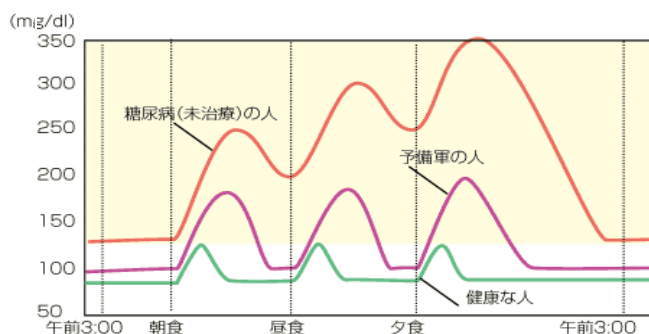
厚生労働省 e-ヘルスネットなどより

## 糖尿病

血糖値とは血液の中にあるブドウ糖がどのくらい含まれているかを数値であらわしています。ブドウ糖の量が多いことは血糖値が高い状態です。血糖値は食事や運動、ストレスなどによって変動します。食事を摂取すると血糖値は高くなります(右の図参照)

\* 血糖値の正常値は下記となります。

空腹時血糖	70~110 mg/dL
食後 2 時間血糖	140 mg/dL 未満



\* 血糖測定器械を持っている方の測定のポイント

### 血糖測定のポイント

- ・手洗い・消毒をして測定(偽値の可能性のため)
- ・穿刺する場所(部位)はかえる
- ・食後 2 時間血糖は食べ始めてから 2 時間
- ・食事前の測定以外も時々、食後血糖も測定

<血糖測定の点検のお知らせ>

血糖測定の故障がないか点検を 9 月~12 月に行います。当病院で血糖測定の器械を借りている方は受診の際に持参して下さい。また、当病院で貸出を受けていない方も、対応できる可能な範囲となりますがお声をかけて下さい。

腎臓病・糖尿病チーム ☎0947-44-2100