

生活習慣病



ホームページはこちら

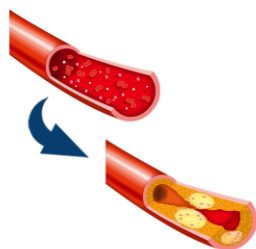
腎臓病教室と糖尿病教室の内容の一部を紹介させていただきます。

第4回 令和2年10月1日 発行

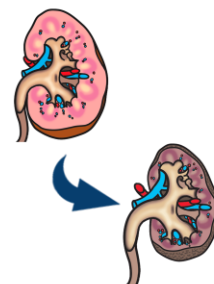
~~~~~ 腎 臓 病 ~~~~~

## 高血圧は腎不全のリスクを高めます！

高血圧は慢性腎臓病を悪化させる重大な危険因子の一つです。血圧が高いほど腎不全に至るリスクが高まります。また、脳・心血管疾患の危険度も増すことがわかっており、高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。



高血圧が長く持続すると血管に強い圧力がかかり続けることになり、細い血管の内側の細胞が傷つきます。その傷を修復するために血管壁の細胞が増殖して厚くなり、血管内腔が狭くなります。血管が狭まって腎臓への血流が悪くなると、血液をろ過して尿を作る働きがうまくできず、腎機能の低下を招きます。



※血圧測定のポイント や血圧の目標値については、第1回（7月号）をご参照ください。

~~~~~ 糖 尿 病 ~~~~~

特定健診のすすめ！

～年に1回 早期からのメタボ予防・改善～

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。メタボリックシンドロームは、**内臓脂肪の蓄積**に**脂質異常**、**高血圧**、**高血糖**などが合わさった状態のことをいい、図1のような診断基準があります。メタボリックシンドロームの方は、2型糖尿病や心血管疾患をおこしたり、それにより死亡するリスクが高くなるといわれています。

年に1回特定健診を受けて、早期予防や改善をしましょう！

図1 メタボリックシンドローム診断基準



腎臓病・糖尿病チーム ☎0947-44-2100