

# 糖尿病性腎障害の自覚症状

## 知っておきたい糖尿病のキホン 2型糖尿病患者さんが注意すべき 腎障害の自覚症状とは？

腎臓は、血液の老廃物を200万個の糸球体というろ過装置できれいにする働きをしています。しかし、加齢に伴い腎機能は低下します。さらに、糖尿病患者さんの場合、高血糖が続くと糸球体が障害され、蛋白尿、体のむくみや高血圧がおこってきます。進行すると、ろ過をする働きが低下し、尿毒症となり、倦怠感、むくみや息切れなどの症状が出てきて、透析療法が必要になります。定期的に尿検査を行って、尿のアルブミンが出てくる自覚症状のない早期の段階で高血圧や高血糖の治療を行うことが大切です。

監修：荒木 厚  
東京都健康長寿医療センター  
内科統括部長



## 運動療法の「なぜ」がわかる ～普段の生活のなかでの活動量を 増やすコツ～

寒くなると、屋外での運動の機会も少なくなり、エネルギー消費量も減ってしまいます。しかし、普段の生活活動で消費されるエネルギーは、1日の消費エネルギーの内25～30%もあることから、生活活動の量を増やす意識を高めることも有用です。例えば、座っている時間が長い人は、立ってできる家事はなるべく立ちながら、自動車通勤の人は、自転車や徒歩に変えるなど、ご自分の生活に合わせた工夫をしてみましょう。安静な時間を減らすという気持ちで1日を過ごしてみてください。

監修：田村好史  
順天堂大学国際教養学部  
グローバルヘルスサービス領域 教授





## ひじや肩の疲れには曲池のツボを

ひじを曲げたときにできるしわの端の部分にあるのが曲池（きょくち）のツボです。曲池には、ひじや肩の疲れや痛みにも効果があります。パソコン作業で疲れたときにもおすすめです。呼吸を整え、ゆっくり8秒間で息を吐き出しながら、反対側の手の親指で少し痛いと思う程度の圧をかけます。3～5回繰り返しましょう



## おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子  
デザイナーフーズ株式会社



### チンゲン菜と帆立の炒め物



#### 材料（2人前）

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| ◆ チンゲン菜...75g         | ◆ 胡麻油...大さじ 1/2 (6g)      |
| ◆ 帆立貝柱...100g         | ◆ 酒...大さじ 1/2 (7.5g)      |
| ◆ 人参...25g            | ◆ 砂糖...小さじ 1 (3g)         |
| ◆ 長ネギ...25g           | ◆ 醤油...小さじ 2/3 (4g)       |
| ◆ 生姜...1/2 片 (2.5g)   | ◆ オイスターソース...小さじ 2/3 (4g) |
| ◆ しめじ...1/2 パック (75g) |                           |

(1人分) カロリー：101kcal 炭水化物：9.1g 塩分：1.0g

- ① チンゲン菜は長さ3～4cmに切り、帆立の貝柱は半分の厚さに切ります。人参は薄切り、ねぎは斜め切り、生姜はみじん切り、しめじはほぐします。
- ② フライパンにごま油を入れ①を炒めます。
- ③ 火が通ったら酒、砂糖、醤油、オイスターソースを加えて、小さじ2の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけます。