

# 青なぎ通信

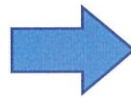
2019.10.1 (第14号)  
氷見糖尿病対策推進連絡会作成  
事務局:高岡厚生センター氷見支所  
監修:金沢医科大学氷見市民病院  
腎臓内科長 齋藤 淳史 教授

\*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病性腎症とは、血糖値が高い状態が続くことで腎臓の組織が傷つき、尿をろ過したり血圧をコントロールしたりする腎臓の機能が低下する病気です。早期には自覚症状が無く、進行してから吐き気、食欲不振、むくみ等の症状が現れます。

## 糖尿病性腎症の運動療法

今まで治療原則は [運動の制限] でしたが、 [運動の推奨] に変わりました。



たった1日の安静で筋力は2%低下。  
身体は1~2歳も老化します。

適度な有酸素運動は血圧を安定させ、  
腎臓に十分な酸素と栄養を送るため、  
腎症の進行を抑える効果が期待できます。

## 新しい腎症ステージ(病期)別の運動基準

糖尿病性腎症の分類には5段階あり、進行度により推奨される食事内容や運動方法は異なります。(糖尿病治療ガイドライン2018-2019)

ステージ	運動方法
第1期(腎症前期)	原則として糖尿病の運動療法を行います。 疲れない程度の運動から開始しましょう。
第2期(早期腎症期)	例:速歩きや水泳等 *ウォーキングのポイント:1日20~60分、週3~5回を目安に行いましょう。1日3~5分から始めても大丈夫です。
第3期(顕性腎症期)	原則として運動可。ただし病態によりその程度を調整します。
第4期(腎不全期)	まず体力を低下させない程度の運動から開始しましょう。
第5期(透析療法期)	例:ストレッチや太極拳、ラジオ体操等

※尿タンパク量、高血圧、大血管症の程度により運動量を慎重に決定します。ただし、増殖網膜症を合併した場合は、腎症のステージに関わらず激しい運動は避けます。運動を始める前に主治医と相談して下さい。

## あなたの腎症はどのステージですか？

最も大切なことは、自分が今どのステージに立ち治療しているか知ることです。

主治医に確認してみましょう

現在の私のステージは

「 1期 ・ 2期 ・ 3期 ・ 4期 ・ 5期 」 です