

起床時カーテンを引く際、外の明るさとすがすがしさに気持ちが高まる。真冬は暗かったもんなあ。

前にも書いたが、高齢化に伴い腎機能が悪化する患者さんが増している。血液検査ではクレアチニン(Cr)、尿素窒素(BUN)、eGFR が重要。経時的に数値の上昇を見ていくことで、例えば「15年後には腎不全で人工透析になるだろう」などと予測できる。

悪玉コレステロール(LDL)や糖尿病ヘモグロビンA1c(HbA1c)などがその時々での生活習慣の努力や内服等によって上下するのに対して、腎機能の数値は基本的に悪化したらなかなか下がらない。防ぐためには長期に渡っての生活習慣の努力と薬の内服を行い続けなければならない。まずは塩分とカロリー摂取を控える事、有酸素運動を行う事、それにより糖尿病を改善し続ける事だ。腎不全の原因の過半が糖尿病による合併症だから。次に高血圧、高コレステロール血症からの動脈硬化(腎硬化症)による腎不全が多い。困ったことに糖尿病による腎不全は、一旦悪化すると坂を転げ落ちるように一気に進行してしまう、やれやれな病気なのだ。

悪化を早期に発見する外来での検査方法としては、上記の検査以外に尿蛋白、尿アルブミンの測定が重要。糖尿病は半年~1年に一回の尿中微量アルブミンチェック。その他動脈硬化症による腎障害の発見のための尿中蛋白測定が重要だ。

また、高血圧の改善のためにその人の一日あたりの推定塩分摂取量測定も重要だ。日本人の平均は12g/日で、厚生省は約7g/日を推奨している。せめて1ケタにしたいものだ。

いずれもハーブ外来にて測定でき、皆さんに伝えている。グラフ化してさらにわかりやすいものとするよう努力中だ。当院も開院して27年目。その間のお付き合いの患者さんが、引き続き健康でありますよう心に念じて、日々外来を行っている。

皆様も是非ご自愛を！！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊

発行元:医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

今月の【快想デイサービス】

第 233 号

2024

【レクリエーション①】



滑車の運動。
笑顔で頑張
っています

ひな祭りレク
リエーション人
形に雛あられ
(お手玉)をあ
げましょう

【機能訓練】



【レクリエーション②】



今年で100歳！
とても集中されてます😊

【学習】



二人で協力しながら
脳トレプリント



GWのお休み

外来:4/29・5/3~5/6

デイサービス・訪問看護・ケアマネ:5/3~5/6

ハーブ内科 検索

