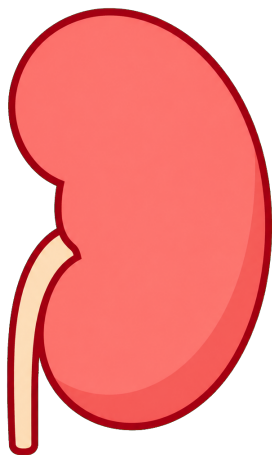


# 大切な腎臓を いっしょに守りましょう



## 糖尿病早期腎症のお話

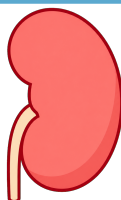
今からのケアで、進行を防ぐことが大切です



医療法人 村上医院

# 1 糖尿病早期腎症とは？

尿にごく少量のアルブミン（30-299 mg/gCr）が出始める段階です。



## 気づきにくいのが特徴です

多くの場合、自覚症状はありません。

## でも、早い時期だからこそ

血糖と血圧を適切に管理し、食事や生活習慣を整えることで、改善や進行予防が期待できます。

定期的な尿検査・血液検査を続けましょう

## 2 3つの目標を意識しましょう



### 血糖コントロール

HbA1c **7.0%未満** が目標



### 血圧コントロール

家庭血圧 **125/75 mmHg未満**



### 生活習慣の改善

塩分を抑えた、バランスのよい食事

注：目標値は年齢や体調などにより異なる場合があります。  
主治医と相談して、ご自分の目標を確認してください。

### 3 食事で気をつけたいこと



#### 塩分

漬物・梅干し・塩辛・カップ麺・麺類の汁

**工夫：汁は残す、味付けは薄めに**



#### 糖分

清涼飲料・スポーツドリンク・果汁・菓子

**工夫：甘い飲み物を水やお茶へ**



#### 加工食品

ハム・ソーセージ・インスタント食品

**工夫：量と回数を控えめに**

**カリウム制限は自己判断で行わないでください**

腎機能低下などで医師から指示がある場合に調整します。

**完全な禁止食品はありません。食べ過ぎず、偏らず。**