

肥満は万病のもと？

透析患者の多因子性腎不全

近年の透析導入患者さんでは、加齢にともなう動脈硬化主体の腎硬化症のかたが多い一方で、中高年以下の「糖尿病性腎臓病」のかたが増えています。これは、血糖コントロールがそれほど不良でなくても、尿蛋白増加や高度浮腫がなくても、末期腎不全に至る病態です。糖尿病や高血圧症・高脂血症・高尿酸血症が多因子的なリスクとして合わさって腎機能低下が進行します。

体重コントロールの重要性

肥満(特に内臓肥満)がベースにあることが多く、発症・進行を防ぐには、まずは体重コントロールが最も重要で、まずは摂取カロリーを下げなければなりません。糖分・脂肪分・主食の炭水化物(ごはん・パン・めん)の過食を控えることが必要です。やせるほど運動することは無理にしても、生活の中に運動を取り入れることが望ましいです(通勤・勤務中の歩行や階段利用など)。肥満症の治療薬はありますが、決められた基準以上の肥満のかたで、しかも治療施設が限られています。

生活の質を守る

血糖・血圧・脂質・尿酸に対する治療薬は、ゆるいものを少量から始めたり必要により併用したり、程度や病状に合わせて適切に使い分けることが可能です。透析せずにすむことを目指すだけでなく、腎機能障害、脳出血・脳梗塞・脳血管性認知症、心筋梗塞・虚血性心不全、下肢虚血などによって生活の質を低下させたり仕事・社会生活から脱落したりせずにすむことにもつながります。

食習慣と予防意識

調子よく食べて太って病気で倒れるのは各自経済的にも日本の保険医療としても望ましくありません。太らない範囲で、バランスの良い食事を心がけてください。私も頑張ります。



文責 寺岡記念病院 副院長 熊谷 功

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	平日19:00~翌8:00 土日祝・年末年始17:00~翌8:00
	精神科 救急医療	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
全般	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	医療情報ネット	☎0570-000-692	毎日24時間
	救急車要請や病院受診などに関する判断の相談	救急相談センター	#7119 (つながらない場合は☎082-246-2000)	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<https://kodomo-qq.jp>

7月	府中地区医師会休日当番医 診療時間…9:00~17:00	
5日①	内住井内科 ☎40-3030 (新市町)	内ほそや内科クリニック ☎40-0780 (中須町)
12日①	内草浦医院 ☎084-972-8885 (駅家町)	外寺岡記念病院 ☎52-3140 (新市町)
19日①	内唐川医院 ☎45-4030 (中須町)	外せおクリニック ☎40-0246 (栗柄町)
20日①	内きたむら内科クリニック ☎45-1088 (府川町)	外府中市民病院 ☎45-3300 (鵜飼町)
26日①	内こどもクリニックはぐくみ ☎084-970-1180 (駅家町)	内佐野内科医院 ☎45-5310 (鵜飼町)

府中北市民病院
(上下町)
☎62-2211

変更される場合がありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。



府中地区医師会
府中市休日当番医

外…外科 内…内科