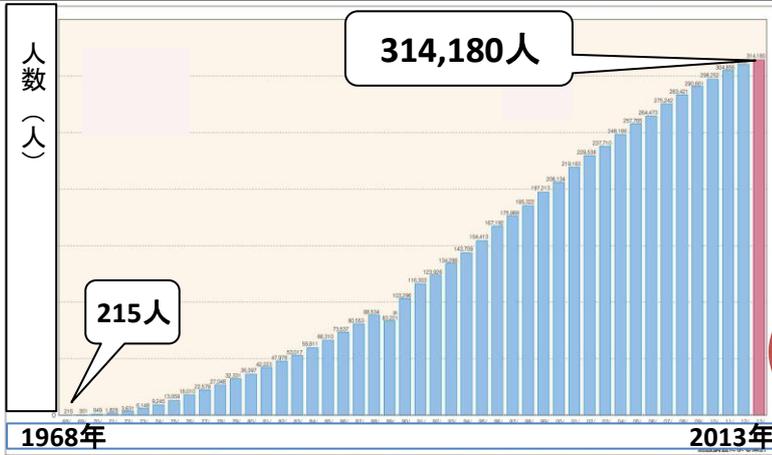


元気元気レター

第13号(平成27年3月発行)

発行
滋賀県湖東健康福祉事務所
(彦根保健所)
健康づくり担当

全国の慢性透析患者数の推移 (1968年～2013年)



「一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「図説 わが国の慢性透析療法の現況(2013年12月31日現在)」

左のグラフは、腎臓を悪くしたために毎年人工透析を受けている患者さんの人数を表したものです。

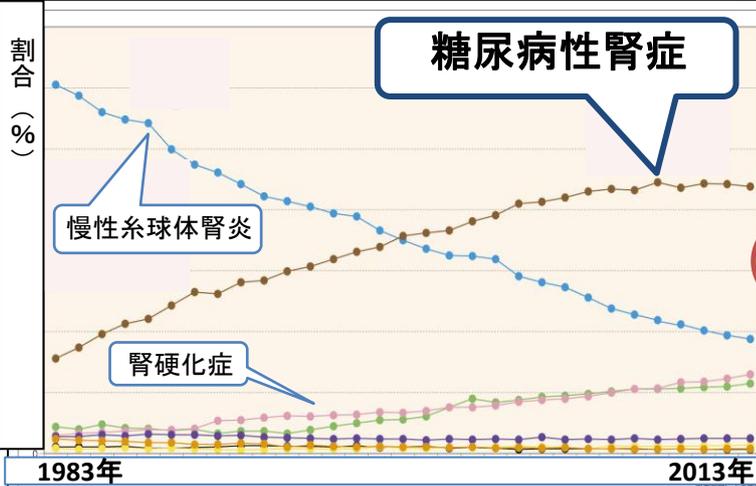
1968年は215人でしたが、2005年頃までは毎年1万人ずつ増加し...

2013年では31.5万人の方が人工透析を受けています。滋賀県でも多くの方が人工透析を受けています。



腎臓の働きが悪くなり人工透析になった...
その原因となった病気は何か多いの？

全国の新規透析導入患者の原疾患の割合の推移 (1983年～2013年)



「一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「図説 わが国の慢性透析療法の現況(2013年12月31日現在)」

人工透析になる方の多くは、以前、慢性糸球体腎炎でしたが、1998年に逆転して現在は糖尿病の合併症の糖尿病性腎症が多くを占めています。

透析患者全体の44%の方が糖尿病が悪化して、糖尿病性腎症を発症しています。滋賀県でも同じ傾向です。



糖尿病が重症化すると腎臓も悪くなるのね。

糖尿病が悪化して合併症が発症するのは、糖尿病腎症だけではありません。糖尿病神経障害による壊疽となり足の切断や糖尿病網膜症により失明ということもあります。脳卒中や心臓病という病気を発症することもあります。

糖尿病の合併症は初期はほとんど自覚症状がありません。そのため治療せずに放置したりすると、徐々に進行して体の異変に気付いた時には既に病状が深刻な状態まで進行している場合も少なくありません。糖尿病は「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれるゆえんです。



糖尿病は全身に影響する病気ね。このようにならないためにどうしたらいいの？

- 糖尿病治療中の方は、定期受診をして主治医と相談しながら、しっかり治療しましょう！
- 以前に糖尿病のけがある、軽度の糖尿病だと言われたことがある方は、自覚症状が無くても、まずは受診して主治医に相談しましょう！
- 自覚症状はひどくなってからしか出ないので、毎年、1回は健康診断を受けて、自分の体の点検をしましょう！
精密検査が必要な場合は、早めに受診しましょう！
- 肥満のある方は、適正体重にしましょう！
肥満度指数(BMI) = 身長(m) × 身長(m) × 22
・正常標準体重(BMI): 18.5~25.0未満
・肥満標準体重(BMI): 25以上
- よくない生活習慣を改善しましょう！
偏った食事、食べ過ぎ、飲みすぎ、深夜の食事に注意しましょう。禁煙と、上手にストレス発散し、運動習慣をもちましょう。