



# Dr. 中田の「健康にばんざい」

## 生活習慣病を防ごう⑥

今回は「糖尿病性腎症」について、お話ししましょう。

5月号で、糖尿病性腎症は、日本人が人工透析療法導入に至る第一の原因疾患であること、糖尿病患者の重要な死因の一つであることに少し触れました。

私たちの腎臓は、体内で不要な物質を血液からろ過し、尿として体外へ排泄する重要な臓器です。この働きは、それぞれの腎臓の中に約150万個ずつある糸球体という組織で行われています。

糖尿病性腎症は、高血糖によって、主にこの糸球体に病変が起き、腎全体としての機能低下から、最終的に末期腎不全に至る病態です。

糖尿病性腎症の進展について少し説明しましょう。この糸球体の変化は、糖尿病の発症に伴ってゆっくりと進むのですが、尿中所見・腎機能に当初異常は認められません。

その数年から十数年後、尿中にタンパク質が排泄され始めます。この時期を「腎症の顕性化」と呼びます。その後には、ほぼ直線的に腎臓の働きが低下していきます。腎臓の働きが極度に落ちた状態、すなわち末期腎不全期に至ります。

体内でできた不要物を、尿として体外に排泄できなくなると病態を「尿毒症」といいます。人工透析による機械的な除去が、その唯一の治療方法です。

尿毒症は致命的な病態であることはもちろんです。さらに、このような腎機能の悪化に伴い（腎症のステージが進むほど）、心血管疾患発症の危険性が高くなります。

私たち医師は、タンパク尿を確認することで腎症を診断してきました。しかし最近では、タンパク質より小さな物質である「アルブミン」の尿中排泄量を測定することで、もっと早期の段階で腎症の有無、腎機能悪化のターニングポイントを診断可能になってきました。

それでは、糖尿病性腎症の治療を考えてみましょう。血糖をより正常に近づけること、そして血圧も正常化させることが糖尿病性腎症の発症予防に重要です。

では、尿中にタンパク質が出始め、すでに顕性化してしまった腎症をどう治療するか。これまでは、食事のタンパク制限とより厳密な血圧の管理が治療方法とされてきました。しかし、残念ながらその進行を有効に食い止めることはできませんでした。

ところが近年、降圧薬の一つであるアンジオテンシン変換酵素阻害剤（ACE阻害剤）やアンジオテンシンⅡ受容体拮抗剤（ARB）に腎症の発症、進展を抑制する働きがあることが分かってきました。

さらに、一度踏み込むと後戻りはできないと考えられていた尿タンパク陽性期から末期腎不全に至る糖尿病性腎症の進行ですが、これらの薬剤を使用することによって、これらの病期の改善に成功する症例が最近報告されるようになってきています。

しかし、それらは一部の症例で、糖尿病性腎症の完全な治療法の確立にはまだ多くの研究と時間を要します。また、糖尿病性神経症から糖尿病性本体の治療へと話を進めてまいりました。

（町立診療所副所長 中田宏志医師）

エゾノツガザクラ(中岳温泉付近)



雪解け後、利用者が多くなる前に、登山道の現地調査を行っています。現地では、登山道の保護ロープが切れたり、看板の文字が消えていたり、と過ぎ去った冬の厳しさを感じさせられます。

近くでは、エゾシマリスが「チョコチョコ」と歩き回っています。植物帯への進入を防止する保護ロープ張りなどは、国立公園保護協会の監視員やパーク・ボランティアと協力して行います。裾合平から姿見方面にかけては、登山道整備において、石組み工法を採用し、流水による浸食などを防止するようにしているところです。多くの利用者が訪れる環境をどのように保全していくかということも重要な課題です。

7月は、色鮮やかなお花が地面いっぱいに広がります。ピンク色で下向きに咲く「エゾノツガザクラ」、白くかわいらしい「チングルマ」などを見ることが出来ます。短い夏に愛らしく咲くお花は、心を和ませてくれます。この時期にしか見ることができない自然が、あなたの訪れを待っていますよ。

文：環境省東川自然保護官事務所 田畑慎之介

だいせつざんのすがお

## 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

### 「旭岳から裾合平までの縦走」

「ビュービュー」と強い風が吹き抜けていきます。すると今まで覆っていた雲が切れ、眼下には地獄谷が顔を出し、遠くには姿見の池が見えます。後ろを振り向けば、そこには登山道が果てしなく続いています。ここは、旭岳の山頂です。

旭岳ロープウェイ姿見駅を出発し、登山道を歩いてきました。旭岳山頂からは、裏旭の雪渓を一気に駆け下り、間宮岳を経由し、中岳分岐、中岳温泉、裾合平へと向かいます。途中、昼食をとるために、裏旭から間宮岳の間で休憩し、おにぎりをいただきます。空を見上げると青い空がどこまでも広がっています。