# しゅうじつ薬局だより 第26号

就実大学薬学部附属薬局　　令和3年9月号

岡山市北区田益1291-1　TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

薬局HP

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

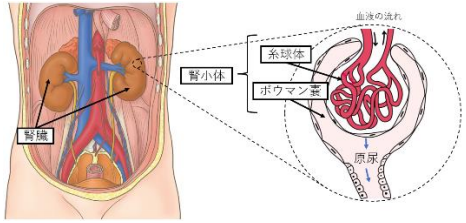
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

## 糖尿病性腎症について

就実大学薬学部　助教　徳永智典

糖尿病において血糖値の高い状態が長い期間継続をすると、血管が傷つき、将来的に失明や腎不全、末梢神経の障害といった慢性の合併症を引き起こしてしまうことがあります。今回は私の研究テーマでもある糖尿病性腎症についてお話を致します。

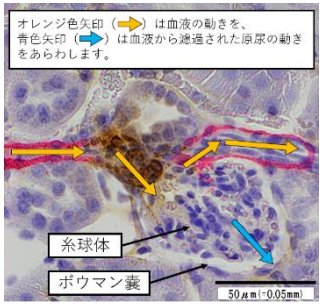
腎臓はソラマメ状の形をしており、位置は腰の上あたりで左右に一対あります。主な働きとしては尿をつくる臓器として知られています。その他、体液バランスを調節したり、骨の主要成分であるカルシウムの吸収に関係するビタミンDを活性化したり様々な仕事をしています。




腎臓の位置と腎小体の構造

糖尿病の初期は無自覚・無症状に進行していく場合が多く、中でも腎症は最も深刻です。進行すると、透析療法が必要になり、生活に支障を来します。この透析療法導入の原因疾患で一番多いのが糖尿病性腎症であることから、腎症への進行を早期にとらえることが重要となっています。

腎臓で尿を生成しているのは腎小体という構造です。腎小体は毛細血管が糸玉状に集まった糸球体と、糸球体を包むボウマン嚢からできています。この糸球体が血液の濾過装置となっていて、濾過された液が尿のもと（原尿）になります。ボウマン嚢で受け止められた原尿は、その後99%が再吸収され、残りのわずか1%が尿になります。



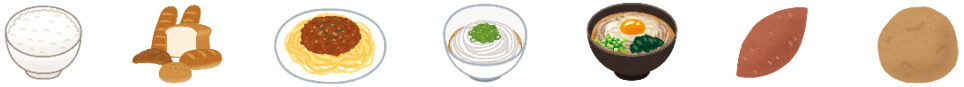

腎組織の顕微鏡像（免疫染色像）

顕微鏡像は、腎臓で重要な働きをしている糸球体やその周りの血管や細胞を染色したものです。私は、糸球体の大きさの変化や、糸球体に出入りする血管の変化を解析し、糖尿病性腎症の初期変化の特徴を見出す研究をしています。この研究を通して少しでも医療に貢献できればと思っています。

## 炭水化物ってどんなもの？

炭水化物は、脂質、タンパク質とともに3大栄養素のひとつで、脳や体を動かすといった主にエネルギー源として利用される重要な栄養素です。体内の消化酵素で消化できる「糖質」と、消化しにくい「食物繊維」に分けられます。

【炭水化物を多く含む食品】



ご飯　パン　スパゲッティ　うどん　そば　さつまいも　じゃがいも

## 炭水化物ダイエットの危険

炭水化物を抜くダイエットは、やり方がシンプルで手軽に痩せられるダイエット法として注目されています。しかし、炭水化物ダイエットには注意点があります。

### 低血糖

糖尿病の方の場合、低血糖のリスクがあります。糖質制限を試したい場合は、必ず医師に相談しましょう。

### 塩分過剰

肉や魚などのおかずが増え、その分塩分が多くなりがちです。ごはんが欲しくならない味付けを意識しましょう。

### 筋肉量低下

ごはんやパンを抜くとエネルギー不足になりやすく、筋肉をエネルギーに代えて補おうとしてしまいます。タンパク質を十分に摂取し筋トレなどの運動をすることで筋力低下を防ぎましょう。

### 便秘

肉類の過剰による腸内環境の変化や、主食類は食物繊維が豊富なため控えることで便秘になる可能性があります。腸内環境を整える食材を活用しましょう。

参考：大塚製薬栄養素カレッジ・東邦薬品株式会社　企画推進部おもてなし 2020年5月 vol.76

## 薬局イベント情報

8月2日～8月13日に開局2周年を記念し「健康まつり」を実施いたしました。多くの方にご来局いただき誠にありがとうございました。
今後も薬と健康の週間（10/18～10/22）にイベントの実施を予定しております。

SHUJITSU_PHARMA

※イベントの詳細は薬局ホームページやSNSをご確認ください。

## オリンピック雑学

オリンピックのシンボルマークは何を表しているの？

① 永遠
② 第一回オリンピックの参加国数
③ 世界5大陸

NHK東京2020オリンピックHPより

★答え★ 3.世界5大陸
（正式名称はオリンピックシンボルです）