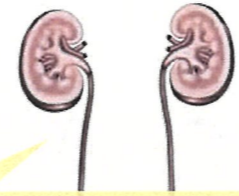


糖尿病性腎症について

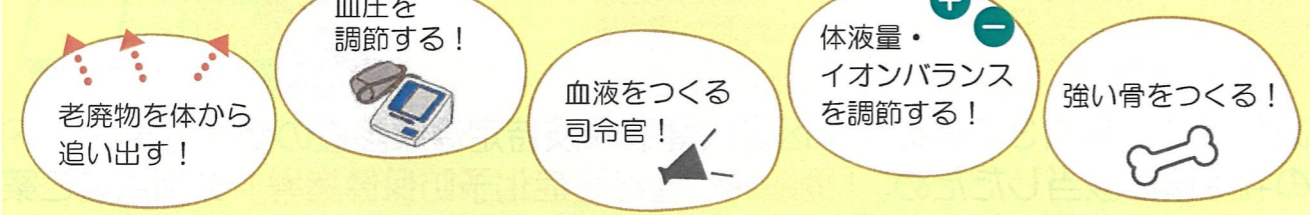
糖尿病で高血糖の状態が長く続くと、腎臓の機能障害が起こります。その状態が慢性的に続くことを糖尿病性腎症といいます。

腎臓とは？

握りこぶしくらいの大きさの臓器で、左右対称に腰のあたりに2個あります。生命を維持するために不可欠な働きをしています。



<腎臓の主な働き>



腎臓の機能障害が起こると



これらの症状が出るときには、すでに糖尿病性腎症がかなり進行していることが多いといわれています。自覚症状だけでは早期発見は難しいため、定期的な検査が重要です。

腎機能がますます悪化すると



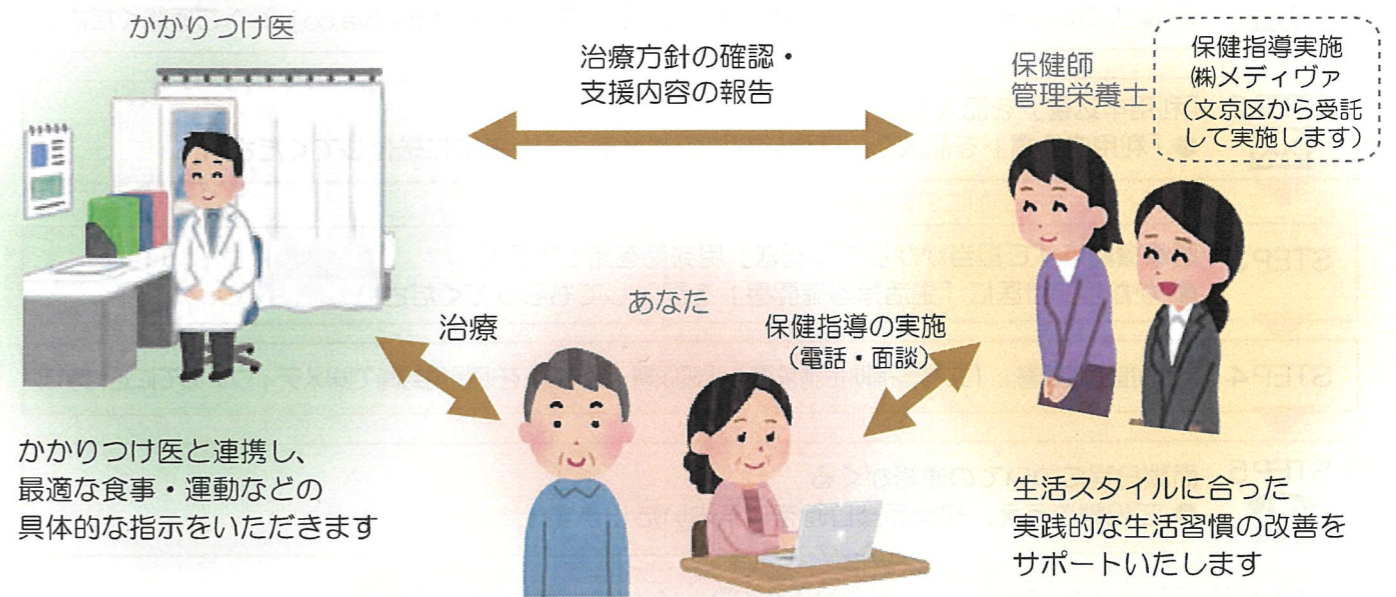
糖尿病性腎症の進行を防ぐには

- 定期的にかかりつけ医に受診し、血糖や血圧、尿の検査を受ける
- 処方されたとおりに薬を飲む
- 生活習慣を改善する（食事・運動など）、体重を適切に保つ

保健指導を利用し、腎機能の悪化を防ぎましょう！

糖尿病性腎症重症化予防プログラムとは

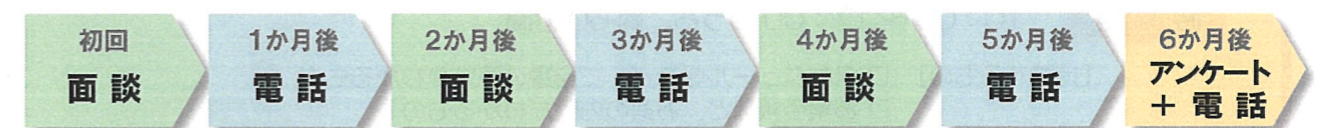
腎機能を悪化させず、重症化を予防するために、かかりつけ医と連携し受診・服薬状況を確認したうえで、**日常の中で無理なく、あなた自身ができることを保健師や管理栄養士と一緒に考え、生活習慣改善に向けてアドバイスを行っていきます。**



ご自身の身体に関心を持ち、重症化予防に取り組みましょう。

支援の流れ

支援内容は6か月間でスケジュールは下記の通りです。初回面談時、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善のための目標を設定します。



- 個人のパソコン・スマートフォンなどを利用した Web 面談もご利用いただけます。お持ちでない方はタブレットを貸出しいたします。

参加費 無料

かかりつけ医宛のお手紙と「生活指導確認書」は、利用希望のあった方に、後日、別途お送りします。交通費・生活指導確認書の作成に係る費用（作成に当たっての検査費用を含む）や治療にかかる費用は、自己負担となります。

※ 生活指導確認書作成費用（文書料）は、文京区が上限 3,300 円まで補助します。

