

笑顔あふれる  
優しい病院

春  
2026

# えがお

## 糖尿病 透析予防外来の紹介



外来に関わる  
4人に話を聞きました

### CONTENTS

透析を防ぐための専門外来

糖尿病透析予防外来とは

松本市立病院の  
回復期病床を拡大します





## 透析を防ぐための専門外来

糖尿病は生活習慣病の一つとして広く知られていますが、進行するとさまざまな合併症を引き起こすことがあります。その中でも腎臓の働きに影響する「糖尿病性腎症」は、進行すると透析治療が必要になることもあります。今回はこれを防ぐための「糖尿病透析予防外来」に関わる糖尿病内科の佐藤医師（院長）、腎臓内科の赤穂医師、河上看護師、今井管理栄養士の4名に、糖尿病性腎症の予防と外来の取り組みについて話を聞きました。



糖尿病内科/院長  
佐藤 吉彦 医師

### ■ 糖尿病性腎症とは

**佐藤:**まず糖尿病は血液中の血糖値が慢性的に高くなる疾患で、その発症や進行には遺伝的素因のほか、生活習慣が関係しています。血糖値が高い状態が続くと、身体中の細胞や血管の機能を障害し、さまざまな合併症を引き起こします。特に眼（網膜）、腎臓、神経に起こる異常は糖尿病に特有のものとされ、「糖尿病の三大合併症」と呼ばれています。糖尿病性腎症はその中の一つで、進行すると腎臓の働きが低下し、患者さんの健康状態や生活の質に大きな影響を及ぼします。

### ■ どんな症状がありますか

**佐藤:**腎臓は血液をろ過して尿として老廃物を排出し、血液をきれいに保つ役割を担います。糖尿病性腎症ではこの機能が徐々に低下し、尿蛋白が増加します。初期にはほとんど自覚症状がありませんが、病状が進行するとむくみ、だるさなどの症状が現れます。

### 糖尿病三大合併症

細小血管症 ※1



し  
神経  
(しんけい)

め  
眼  
(め)

じ  
腎臓  
(じんぞう)

糖尿病性神経障害



手足のしびれ  
感覚低下など

糖尿病性網膜症



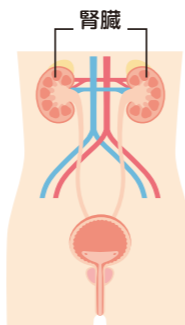
視力低下、失明など

糖尿病性腎症



### 腎臓の役割

- 尿を作る  
体内でできた老廃物をろ過して尿として排泄します。
- 水分ミネラルの調整
- ホルモンを作る



#### 特徴

- 高い予備力があり、2つある腎臓のうち片方を失っても、残り1つの腎臓でも腎機能を担うことができます。
- 沈黙の臓器と言われるほど、症状が出にくいです。



### ■ 診断はどのようにしますか

**赤穂:**糖尿病の有無に関わらず、慢性腎臓病(※1)は自覚症状が現れにくいので、腎機能を血液検査や尿検査によって評価します。腎臓の機能は一般的にステージ1から5までの段階で表わしますが、推定糸球体ろ過量が30未満まで低下したステージ4にならないと、浮腫(むくみ)や倦怠感、尿の異常などの症状が現れることは少ないとされています。そのため、尿蛋白やクレアチニンなどの検査値の推移を確認しながら、定期的に検査を行い、適切な治療につなげていくことが重要になります(※P5に掲載)。

腎臓の予備力の低下は貧血や骨変化、ミネラル異常にも繋がり、これらに関連した多くの管理も必要になります。ステージ5がより進行し、予備力が1/10程度になり尿毒症に至ると、腎代替治療(血液透析や腹膜透析)が必要になります。透析治療は長期になるため、本人や家族の負担も考慮して、患者さんに適した透析治療を選択することになります。

※1) 3ヶ月以上にわたり腎臓の予備力としての目安である推定糸球体ろ過量が60未満になったり尿異常などがあります。

### ■ 生活の中で大切なことはありますか

**佐藤:**糖尿病では、炭水化物や脂質の摂りすぎ、間食、運動不足などが血糖値に大きく影響します。そのため、自分の日常生活を振り返り、健康的な生活習慣を意識して過ごすことが重要です。

**河上:**自分の身体で何が起きているのかを知ることが大切です。医療スタッフから説明を受け、ご自身の糖代謝異常の原因を理解したいところです。



看護師

河上 あずさん

管理栄養士

今井 奈緒さん

### ■ 糖尿病患者さんはどんな悩みを抱えていますか

**河上:**糖尿病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。そのため突然「糖尿病です」と言われ、薬の治療や食事・運動の改善の必要性や失明・透析治療の可能性について説明されても、すぐに受け入れることは難しいでしょう。

また糖尿病にある負のイメージは、患者さんにとって大きなストレスとなり、病気を受け入れて治療や自己管理へ進む妨げとなります。私たち医療者は、そのような患者さんの悩みを理解し支援していきたいと考えています。

### ■ 食事や運動はどこまで必要ですか

**今井:**食事や運動は、厳しく制限することよりも「長く継続できること」が大切です。即効性はありませんが、毎日の取り組みは確実に進行スピードに影響します。合併症を予防したり進行を遅らせたりするためにも、まずはできることをひとつから始めてみてください。今日の積み重ねが1年後の笑顔につながります。

**河上:**糖尿病は一生付き合う病気なので、ご自身に合ったやり方を見つけることが大切です。また運動については、座っている時間を減らす、休日に短時間でも体を動かすといった、生活の中の小さな工夫でも効果があるとされています。

※1) 細い血管が傷つけられて起こる症状です。これ以外にも、糖尿病により動脈硬化の発症リスクが高まります。



## 糖尿病透析予防外来とは

当院では、透析導入を防ぐことを目的とした「糖尿病透析予防外来」を行っています。糖尿病性腎症の進行を予防するために、月1回1時間程度の診察を1～2回行い、専任の医師の診察、管理栄養士の栄養相談、看護師(糖尿病療養指導士)の療養相談を行います。(医師は糖尿病透析予防外来の専任医師が担当し、コース終了後は主治医の外来に戻ります。)

### ■ 糖尿病透析予防外来とは何ですか

**佐藤:** 糖尿病性腎症が進行して腎臓の働きが大きく損なわれると、透析治療が必要になります。透析が始まると病院への頻回な通院が必要で、患者さんの生活には大きな負担となります。透析予防は国の社会保障費を抑えるための国家的な課題でもあり、2012年の診療報酬改定で「糖尿病透析予防管理料」が新設され、各医療機関で透析予防外来が開始されました。

具体的には、透析導入を防ぐための必要な知識を患者さんに理解していただくために、医師、看護師、管理栄養士がチームになって取り組む外来のことです。糖尿病性腎症の進行を予防するには、糖尿病の自己管理に加えて、塩分やタンパク質の摂取量のコントロールなども実践していただくことが必要です。患者さんに治療の意義と方法を理解していただくために、当院でもこの外来を創設しました。

**赤穂:** 糖尿病があり腎臓病も合併している患者さんを対象に、糖尿病内科と腎臓内科が密接に連携し、糖尿病内科による血糖管理(SGLT2阻害薬などの適切な活用)と、腎臓内科による慢性腎臓病の専門的な管理を組み合わせで診療を行っています。腎臓内科医が早い段階から関わることで、腎臓の働きの低下を抑えるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気(心血管イベント)の予防も見据えた総合的な治療を行っています。

### ■ 外来ではどんな支援が受けられますか

**赤穂:** 透析治療にも関わっている、腎臓病の療養を専門とした「腎臓病療養指導士」や「腎代替療法専門指導士」が診察時に対応します。塩分のとり方やタンパク質の調整、血圧管理、服薬の継続など、日常生活の様子を確認しながら、患者さん一人ひとりの生活背景に合わせた、無理なく続けられるセルフケアの方法を医師と連携して提案しています。

**河上:** 通常の外来では十分な時間をとることが難しいですが、予防外来では個室で時間を確保し、検査結果の説明や運動方法の紹介、薬の説明などを行います。必要に応じて専門スタッフも介入します。

**今井:** 食事については食習慣が人それぞれ違うので、病状や生活習慣に合わせて、管理栄養士が具体的な食事の工夫を一緒に考えていきます。

また、食事を作るご家族と一緒に受診することも可能です。普段の食事を写真に撮ってきていただいたり、食事内容を数日間記録していただくと、より実践的な提案をお伝えすることができます。



### ■ どんな方に受診して欲しいですか

**佐藤:** 糖尿病の診療では、患者さんの腎臓がどのような状態かを判断するために、尿アルブミン(尿蛋白の1つ)や血液の尿素窒素、クレアチニンの測定、推定糸球体ろ過量(eGFR)の測定などを定期的に行ないます。腎臓の働きが比較的保たれている状態で尿アルブミンが基準値を軽度を超えると(30～299mg/gクレアチニン)、糖尿病性腎症第2期と診断されます。できればこの段階で受診していただき、早期に腎症の進行を予防する方法を学んでいただくことが理想的です。

ステージ	尿中アルブミン・クレアチニン比(UCAR)	推算糸球体ろ過量(eGFR)
第1期	UCAR30未満	30以上
第2期	UCAR30～299	30以上
第3期	UCAR300以上(またはUPCR0.5以上)	30以上
第4期	問わない	30未満
第5期	透析療法中または腎移植後	



受診したい  
タイミング

### ■ 早く受診するメリットはありますか

**佐藤:** 糖尿病性腎症の治療薬は、近年徐々に開発されていますが、根本的な治療法はまだありません。少しでも早く受診し腎症の進展予防に取り組むことは、腎臓の働きを長く保ち健康的な生活を送る上で、極めて重要だと思います。

早めの受診が  
大切です。



### ■ 受診を検討している方へ伝えたいことはありますか

糖尿病性腎症は、早期から取り組むことで進行を遅らせることができます。将来の生活を守るためにも、ぜひ早い段階から対策を始めていただければと思います。

また予防外来は1回のみで受診することが可能です。以前は3回コースでしたが、毎回同じ医師での受診を約束できないこと、時間の余裕がない方もいることから、より受診しやすくなりました。

他の医療機関をかかりつけ医としている方もご利用いただけます。当院の糖尿病透析予防外来に関心をお持ちの方は、まずはご自身のかかりつけの医師か当院の地域連携室にご相談ください。

### ■ 糖尿病透析予防外来

〈対象〉糖尿病性腎症の病期が第2期以上で医師が必要と判断した方

〈内容〉1,050円(保険診療3割負担の場合)  
※通常の診療費が別途かかります。

〈診療日〉毎週火曜日・木曜日 14時からと、15時から1時間程(予約制)

お問合せ TEL.0263-92-3027(担当:内科外来)

より受診しやすいよう、  
1回のみ受診も可能です



はたまるくん  
(病院公式キャラクター)



# 回復期機能病床を拡大します

松本市立病院は、2024年度から「公立病院経営強化プラン」を策定し、地域において果たすべき役割・機能を見直すとともに、新病院建設を見据えて、経営基盤の強化に取り組んでいます。

その一環として、3月1日より、今後地域からの医療ニーズを踏まえて回復期機能の強化を図るため、回復期機能病床を拡大します。

## 【松本市立病院 病床の変更計画】

	2026年2月	2026年3月	2026年4月	
急性期病床	111床	103床	98床	従来より <b>-13床</b>
<b>回復期病床</b>	<b>82床</b>	<b>90床</b>	<b>95床</b> ※1	従来より <b>+13床</b>
感染症病床	6床	6床	6床	
合計	199床	199床	199床	

※1)内訳:回復期リハビリテーション病床38床、地域包括ケア病床57床



## そもそも回復期とは…

急性期から脱し、身体機能の回復を図る時期を回復期といいます。当院では、他施設からの転院患者さん、院内の急性期病棟からの転棟患者さんを受入れ、集中的なリハビリを提供しています。多職種による支援により、患者さんの在宅・社会復帰を目指しています。



## 回復期リハビリテーション病棟

脳卒中や大腿骨頸部骨折など、病気やけがをされた患者さんに対して、集中的にリハビリテーション治療を行う病棟です。

歩行能力や日常生活動作能力の向上を図り、在宅復帰や社会復帰を目指します。発症あるいは術後から数週間～6ヶ月が回復期といわれ、この期間に集中的にリハビリを行うことで最大限の効果が期待できます。



## 地域包括ケア病棟

急性期治療を経過し病状が安定した患者さんに、自宅や施設への退院に向けて支援を行う病棟です。医師や看護師、リハビリスタッフなどが連携し、安心して在宅生活に戻れるよう支援します。

## 患者さんの1日の流れ (回復期リハ病棟)



## 多職種連携によるサポート

病棟には、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・介護福祉士・看護補助者・医療ソーシャルワーカーが在籍しています。こうした多くの専門職が患者さん一人ひとりに関わり、ご家族、地域の支援者とも力を合わせ、患者さんが望むより良い状態で退院できるように支援しています。



## リハビリスタッフも増員

回復期リハビリテーション病棟は、リハビリの時間が入院生活の中心となります。この度の回復期機能病床の拡大に伴って、リハビリ職員も増員しました。みなさんに充実した入院生活を送っていただき、より早い在宅・社会復帰を目指します。



# お知らせ



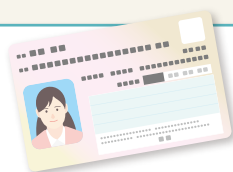
## RSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)が令和8年度から定期接種となります。

RSウイルスは小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスで、2歳までにほぼすべての乳幼児がRSウイルスに1度は感染するとされ、そのうち約3割では咳が悪化し重症化することがあります。

この発症を予防するのがRSウイルスワクチンです。ワクチンを妊婦の方に接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児にも移行するので、生まれた乳児にも効果が発揮されます。

**【対象】 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦(接種は1回)**

※「定期接種」とは、予防接種法に基づき実施される接種のことで、公費で受けられるワクチンです。  
※さらに詳細を知りたい方は、国・自治体で紹介されているWebサイトをご覧ください。



## マイナ保険証の利用率80%超

当院でのマイナ保険証の利用率が令和7年12月には81%となりました。これは全国平均48%を大きく上回る数値です。当院を受診の皆様にはご協力をいただき大変ありがとうございます。

マイナ保険証は、病院が正確に最新の情報を把握できることや手続きの効率化、重複投与や併用禁忌薬の防止など医療機関と利用者の双方にメリットがあります。今後も引き続きマイナ保険証のご利用をどうぞよろしくお願いいたします。

ご協力  
ありがとう  
ございます



## 『広報誌えがお』について みなさんのご意見 をお聞かせください!

投稿フォーム



お待ちしております!



松本市立病院 マスコットキャラクター  
「はたまるくん」

\ ホームページからバックナンバー (PDF) をご覧いただけます /



病院のイベント開催情報などを  
投稿しています!

Follow  
me!



病院の最新の情報はホームページをご覧ください!  
<https://www.mt-hsp.jp>

