



健康あつぎ
HEALTHY ATSUGI

プログラム内容についてのお問い合わせは
国保年金課へご連絡ください。

☎046-225-2125

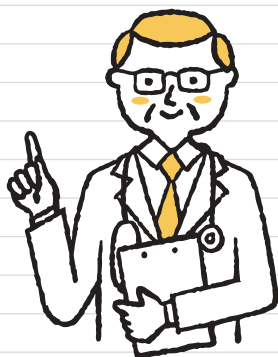
糖尿病性腎症重症化予防 プログラム

まるわかりノート

厚木市 国保年金課

はじめに

このプログラムは、糖尿病で通院されている方を対象とした、重症化予防のためのサポートプログラムです。



厚木市国民健康保険又は後期高齢者医療制度加入者の方のみが参加できる特別なサポートとなっておりますので、「検査値を改善したい」「これからも元気に好きなことをして過ごしたい」とお考えの方は、看護師や管理栄養士、保健師などの専門スタッフと一緒に日常生活を振り返り、できることから取り組んでいきましょう！

次の項目に該当する方は、是非御参加ください。

- 糖尿病と診断されたのは何年も前である
- 検査をするといつも血糖値が高い
- 血糖値だけでなく血圧も高い
- 網膜症がある
- 食事や運動を変えようとは思っているがなかなか取り組めない

厚木市は、医師会と連携して糖尿病性腎症の重症化予防に取り組んでいます。

当プログラムは、糖尿病専門医や主治医の先生方から御意見をいただき、プログラム内容について御説明の上、実施しております。主治医の先生の指示の下、サポートを行いますので、現在の通院治療は御継続のまま御参加いただけます。

ぜひ、この機会を御活用ください。



こんなお悩み
解決します。



検査結果が良くならない

現在の治療と並行して、日々の食事や運動、血圧管理などの生活習慣の内容から検査値改善へのアプローチを行います。

ひとりで続けられる気がしない

糖尿病の食事管理などに携わってきた看護師や管理栄養士などの専門職が、主治医の指示に基づき面談と電話で6か月間サポートします。

気になることを 誰に相談したらいいかわからない

生活習慣や病気に関する疑問にお答えし、一般的なことだけでなく一人一人に合った取り組みを一緒に考えていきます。

このご時世、対面で話すのは心配

面談方法は対面とオンライン※から選択できます。

※ご自身のスマートフォンやパソコンをお使いいただくほかご自宅にタブレットを郵送しご利用いただくこともできます。

お金がかかるならちょっと…

参加費は無料で、ご家族の同席も可能です。

参加方法などの詳細は7ページへ

※定員には限りがございます。
ご希望の方はお早めにお申し込みください。

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管を傷つけ様々な臓器に影響を及ぼします。自覚症状が無いまま進行し、放置しておくと、10年前後で腎臓の機能低下が始まり、透析が必要になる可能性も…。

このように、糖尿病が原因で発症する腎臓病を「糖尿病性腎症」と呼びます。

透析が始まると、1回あたり約4時間の治療が週2-3回必要となり、生活が制限されてしまいます。

自覚症状が現れ始めます。

第1期 腎症前期

検査所見
正常アルブミン尿
eGFR30以上

自覚症状
なし



第2期 早期腎症期

検査所見
微量アルブミン尿
eGFR30以上

自覚症状
なし



第3期 顕性腎症期

検査所見
顕性アルブミン尿
あるいは
持続性タンパク尿
eGFR30以上

自覚症状
むくみ、血圧上昇



第4期 腎不全期

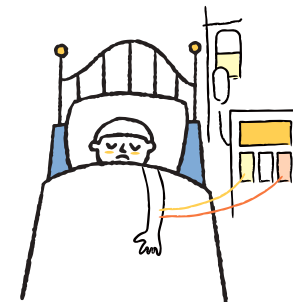
検査所見
糸球体ろ過率の
著明な低下・
eGFR30未満

自覚症状
倦怠感、疲れやすさ



第5期 透析療法期

検査所見
eGFR15以下
(目安)



病期別月間 医療費平均

18,500円

32,500円

66,000円

417,000円以上

※H29糖尿病重症化予防プログラム開発のための研究(津下班)報告より

参加の流れ

① 参加希望の旨を主治医へお申し出ください。



② 主治医から受け取った「参加確認書」に必要事項を記入し、通院先に御提出ください。



③ 厚木市からの委託を受けた担当者（専門職）又は厚木市職員から、参加確認と面談日の調整について御連絡いたします。



④ お約束した面談日・会場で担当者と最初の面談を行います。

△厚木市国民健康保険又は後期高齢者医療制度加入者で主治医の参加同意が得られた方が対象となります。該当の保険を脱退された方や主治医から参加を見送られた方は、対象となりませんので御注意ください。

内容/スケジュール

面談でお話する内容

- 食事、運動などの生活習慣
- 飲んでいるお薬
- 健康について不安なこと
- 検査結果の見方について
- 体重、血圧、脈拍、血糖値
- 糖尿病と合併症について
- 食事や運動のポイント など

1 か月目	面談 & 電話
2 か月目	面談 & 電話
3 か月目	電話
4 か月目	電話
5 か月目	電話
6 か月目	電話

※面談 :1 時間程度 電話 :10 分程度

電話でお話する内容

- 生活やお身体の様子
- 計画が実行できているか
- 生活の中で気になっていること など

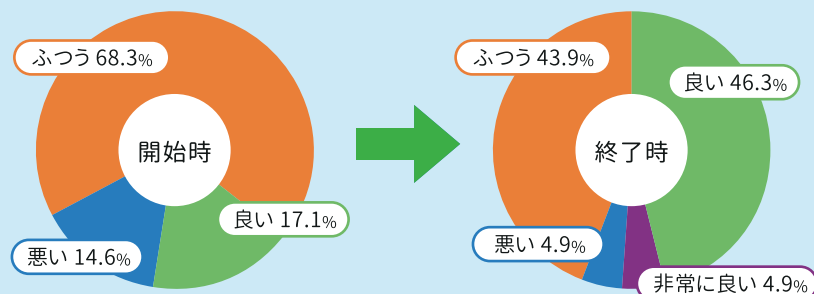


6 か月間のサポートが終了した後も、厚木市からお手紙やお電話で健康状態確認の御連絡をさせていただきます。

実績

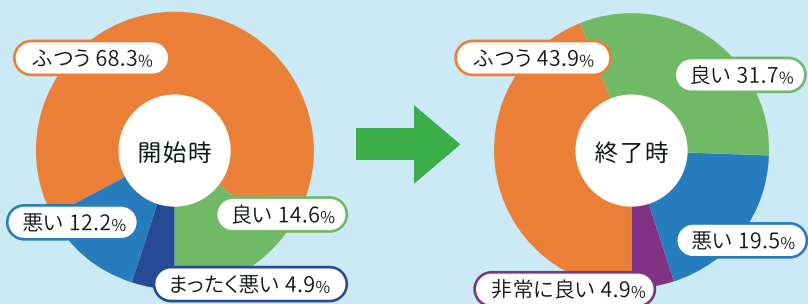
20以上の医療機関に御協力をいただき、90人以上の方に御参加いただいております。

自分の生活の質について



※H30~R2 プログラム完了者アンケートより

健康状態への満足度



※H30~R2 プログラム完了者アンケートより

参加者の声



血糖値のことを意識しつつ、頑張り過ぎず無理なく続けることができました。



自身の問題点に気づき、無理なく取り組むことができました。登山が趣味でベスト体重まで減量することができ、大変うれしいです。



血糖値がどのような時に高くなるのか、運動をすればきちんと下がることがよく分かったので、自制してよい血糖値を目指したいです。

糖尿病専門医からのメッセージ

糖尿病性腎症は早期発見をして、適切な治療を行えば高い確率で進行を予防することができます。しかし多くの方は自覚症状がないために発見が遅れたり、発見できても大した事がないと甘く考え生活習慣を改善できず、腎症を重症化させてしまっています。

厚木市と厚木医師会は糖尿病性腎症の重症化を防ぐために予防プログラムを策定し、協力してこの事業を行っています。糖尿病専門医の立場からもこのプログラムは非常に有意義であり該当の皆様には是非参加をお勧めします。

