

様式 1

日南市保健指導・栄養指導指示書(□糖尿病 □CKD)

日南市健康増進課長 殿

医療機関名

担当医

※分かる範囲でご記入ください。

ふりがな 患者氏名			性 別	□男性 □女性	
生年月日	昭和	年	月	日	職 業
住所					
電話					
該当する病名	☐ 2型糖尿病 ☐ 糖尿病性神経症 ☐ 糖尿病性網膜症 ☐ 糖尿病性腎症→□第1期 □第2期 □第3期 □第4期 □第5期				
	☐ 高血圧 ☐ 脂質異常症 ☐ 虚血性心疾患 ☐ 脳血管疾患				
	☐ 慢性腎臓病 CKD重症度分類 G :□G1 □G2 □G3a □G3b □G4 □G5 ※分類は裏面をご参照ください A :□A1 □A2 □A3				
	□その他()				
直近データ データ写し可	検査年月日 年 月 日 ●血糖値(空腹・随時) mg/dl ●HbA1c % ●eGFR mL/分/1.73m ² ●尿蛋白定性 ー・±・+・2+・3+・～ ●尿アルブミン/クレアチニン比 mg/gCr				
現治療状況	☐ 食事療法 ☐ 運動療法 ☐ 薬物療法(□経口血糖薬 □インスリン療法) ☐ 定期受診できている □受診中断しがち □内服中断しがち ☐ 生活習慣改善が困難 □その他()				
糖尿病連携手帳	□配布済み □日南市健康増進課にて配布可				
指示項目	具体的指示内容				
□病気の理解					HbA1c 管理目標 %
□服薬管理					
□生活状況の把握					
□減量	目標体重	kg	(現在の体格:身長	cm	体重 kg)
□栄養指示 ※裏面をご参照ください	□エネルギー	□無し □有り →	kcal/日		
	□塩分	□無し □有り →	g/未満		
	□カリウム	□無し □有り →	mg/日		
	□たんぱく質	□無し □有り →	g/日		
	□水分	□無し □有り →	ml/日		
□運動習慣	□運動制限あり ※具体的にご記入ください				
留意事項	※特別な指示等がありましたらご記入ください				

【お願い】①特定健診期間中は特定健診もしくは情報提供事業をご利用いただきますようお願いいたします。

②保健指導の内容は、糖尿病連携手帳もしくは、保健指導実施報告書に記載しますが、詳細報告が必要な場合には、健康増進課に連絡をお願いします。

【問い合わせ】日南市健康増進課 電話 31-1129 ※作成：2018/9/18 作成

【参考 1】CKD 重症度分類

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病関連腎臓病		尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr 比 (mg/gCr)		正常	微量 アルブミン尿	顕性 アルブミン尿
				30 未満	30～299	300 以上
高血圧性腎硬化症 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他		尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr 比 (g/gCr)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
				0.15 未満	0.15～0.49	0.50 以上
GFR 区分 (mL/分/1.73 m ²)	G1	正常または高値	≥90			
	G2	正常または軽度低下	60～89			
	G3a	軽度～中等度低下	45～59			
	G3b	中等度～高度低下	30～44			
	G4	高度低下	15～29			
	G5	高度低下～末期腎不全	<15			

重症度は原疾患・GFR 区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKD の重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを  のステージを基準に、、、 の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。
(KDIGO CKD guideline 2012 を日本人用に改変)

注：わが国の保険診療では、アルブミン尿の定量測定は、DM または DM 性早期腎症であって微量アルブミン尿を疑う患者に対し、3 カ月に 1 回に限り認められている。DM において、尿定性で 1+ 以上の明らかな尿蛋白を認める場合は尿アルブミン測定は保険で認められていないため、治療効果を評価するために定量検査を行う場合は尿蛋白定量を検討する。

(CKD 診療ガイド 2024 より引用)

【参考 2】栄養指示

病 期	食 事						備考
	総エネルギー ^{注1)} kcal/kg 標準体重/日	タンパク質	炭水化物	脂 質	食塩相当量	カリウム	
第 1 期 (腎症前期)	25～30	20%エネルギー 以下	50～60%	20～30%	高血圧があれば 6 g 未満/日	●制限せず	一般的な糖尿病 の食事基準 に従う
第 2 期 (早期腎症期)	25～30	20%エネルギー 以下 ^{注2)}	50～60%	20～30%	高血圧があれば 6 g 未満/日	●制限せず	
第 3 期 (顕症腎症期)	25～30 ^{注3)}	0.8～1.0 ^{注3)} g/kg/標準体重/日	増やす	増やす	6 g 未満/日	●制限せず (高カリウム血症があれば <2.0 g/日)	
第 4 期 (腎不全期)	25～35	0.6～0.8 g/kg/標準体重/日	増やす	増やす	6 g 未満/日	<1.5 g/日	
第 5 期 (透析療法期)	血液透析 (HD) ^{注4)} 30～35	0.9～1.2 g/kg/標準体重/日			6 g 未満/日 ^{注5)}	<2.0 g/日	
	腹膜透析 (PD) ^{注4)} 30～35	0.9～1.2 g/kg/標準体重/日			PD 除水量 (L) × 7.5 + 尿量 (L) 5 (g) / 日	●原則制限せず	

注 1) 軽い労作の場合を例示した

注 2) 一般的な糖尿病の食事基準に従う (糖尿病治療ガイド 2018－2019 より P44,45)

注 3) GFR < 45 では第 4 期の食事内容への変更も考慮する

注 4) 血糖および体重コントロールを目的として 25～30 kcal/kg 標準体重/日までの制限も考慮する

注 5) 尿量、身体活動度、体格、栄養状態、透析間体重増加を考慮して適宜調整する

<参考資料>

*糖尿病治療ガイド 2018－2019 P88,89

*炭水化物については糖尿病治療ガイド 2018－2019 より P45,46

*脂質については日本人の食事摂取基準 2020 年版より