

合併症の予防について

糖尿病を放置していると合併症を発症して、日常生活に不自由がでてきます。定期的に診察を受けて合併症の発症や重症化を予防しましょう。

糖尿病の合併症として、「三大合併症」と呼ばれている神経障害、網膜症、腎症が知られていません。慢性的に「高血糖」が続くことで血管に傷がついて起こります。

し め じ に え の き



細い血管が障害されて起こる細小血管症として、[神経障害]、[網膜症]、[腎症]の三大合併症がよく知られています。

し 神経障害・・・足先や足底が「ピリピリ」「ジンジン」するなどの症状から始まります。進行すると痛みや温度を感じなくなり、けがややけどをしても痛みがないため、知らないうちに細菌感染を起こしやすくなり、症状が進むと足を切断しなければなりません。さらに、起立時のめまいや便秘、下痢などを起こすこともあります。

糖尿病神経障害の早期発見には、膝蓋腱・アキレス腱反射、神経伝導速度の測定検査が必要です。

め 網膜症・・・多くの場合、初期にはあきらかな症状はありません。しかし進行すると視力障害が進み、失明に至ることもあります。年間 3,500 人の方が失明されています。糖尿病網膜症の早期発見には、定期的な「**眼底検査**」が必要です。

じ 腎 症・・・初期にはあきらかな症状がありませんが、進行すると人工透析に至ることもあります。

糖尿病腎症の早期発見には、定期的な「**尿蛋白**」(試験紙法)、「**尿中アルブミン検査**」、糸球体濾過量の測定が必要です。

糖尿病に高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙が加わると、細い血管だけでなく、比較的太い血管も障害を受けるため、足壊疽、脳梗塞、狭心症などの生命をおびやかす重い合併症を起こすことがあります。これらの合併症は「**大血管症**」と呼ばれています。語呂合わせで壊疽の**え**、脳梗塞の**の**、狭心症の**き**、すなわち「**えのき**」と覚えると分りやすいでしょう。大血管症は血糖値に加えて、体重や血圧、血中脂質をコントロールするとともに、禁煙によって予防できます。動脈硬化の早期発見には、心電図、足関節上腕血圧比、脈波伝播速度の測定検査が必要です。

血糖コントロール目標

コントロール目標値

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
ヘモグロビンエーワンシー (%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

65 歳以上の高齢者については別に考慮する。

次回は 2 月 21 日(水)テーマ「**日常生活の注意点**」です

春日野会病院 糖尿病教室