

糖尿病(とうりょうびょう)は「尿に糖が出る病気」なの？②

では、前回号から引き続き「みょうじん糖クリニック」さんのホームページの糖尿病解説の引用です。②
 @@@@
糖尿病とつきあうコツは自分自身を管理すること

糖尿病をうまくコントロールしていくために、気をつけたいのは栄養・運動・休息、そしてストレス解消の4つの要素。
 これは糖尿病患者さんだけでなく、すべての人にとって健康な生活を送るうえで大切なことです。
 糖尿病治療の主治医は自分自身だと自覚し、規則正しい生活を心がけて、「一病息災」をめざしましょう。

きちんとした血糖コントロールが合併症を防ぎます

血糖の高い状態が続くことにより起こる、体のさまざまな部分の障害を「合併症」と言います。将来、合併症を起こさないためには、血糖コントロールが大切です。
 血糖自己測定に加え、1~2ヶ月前からの血糖値がわかるHbA1c(ヘモグロビンエー・ワン・シー)の検査を、病院で定期的に受けましょう。合併症を予防するには、このHbA1cが6.5%以下を保つよう努力することが必要です。

糖尿病三大合併症

- 1.糖尿病性網膜症**
 単純網膜症→前増殖網膜症→増殖網膜症と進行し最悪の場合は失明に至ることもあります。
- 2.糖尿病性腎症**
 早期腎症→顕性腎症→ネフローゼ症候群→腎不全と経過。腎不全になると、人工透析が必要です
- 3.糖尿病性神経障害**
 下痢／便秘／しびれ／はきけ／胃もたれ／筋力低下／下肢疼痛／こむら返り／失禁／

たちくらみ／など

糖尿病によって起こる大血管症の例

1. **脳梗塞**
 脳に動脈硬化が生じ、脳梗塞や脳血栓になると、めまい、顔面や半身の麻痺、意識障害などの症状がおこります。
2. **心筋梗塞**
 心臓の血管の内側が狭くなり、狭心症や心筋梗塞の危険が高まります。糖尿病性神経障害のせいで、痛みを感じないこともあるので注意が必要です。
3. **糖尿病性神経障害**
 下痢／便秘／しびれ／はきけ／胃もたれ／筋力低下／下肢疼痛／こむら返り／失禁／たちくらみ／など

@@@@@

「みょうじん糖クリニック」さんのホームページからの引用文はこれで終了です。ポイントをまとめると…

- ① 糖尿病とは、血液中の糖分(=血糖値といいますが)が多くなる病気
- ② その原因は膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きが悪くなること
- ③ 血糖値が高い状態が続くと合併症がおこる

という事なのです。ちなみに、この合併症が起らなければ自覚症状がない事も多くあり、注意が必要となります。(血糖値がひどく悪い場合には自覚症状がありますが、それはかなり重症の糖尿病の場合と考えて下さい)
 つまり、「自己判断で治療の可否や成否を決定することは危険な行為」という訳です。この事は「糖尿病網膜症」にも当てはまる事で、眼科医としては…糖尿病に罹患した方に眼科検診は必須(自覚症状がなくても!)と考えています。次号も引き続き糖尿病についての解説の予定です。

今月のお知らせ

10月13日(金)午後と10月14日(土)は院長が日本臨床眼科学会出席のため当院は**休診**、**11月17日(金)午後**は院長が10小の就学時健診に出席するため当院は**休診**となります。ご迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い致します
 m(__)m。



<http://www.fujita-ganka.com>



FUJITA-EYE-CLINIC
藤田眼科
 エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)
P-Vision

042 (645) 0575
042 (642) 2911