



つばさだより

No.280

2018年3月

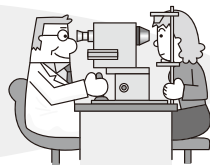


つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

糖尿病性網膜症について

暦の上では春となりました。本格的な春が待たれるこの頃です。

さて、今回は糖尿病性網膜症についてです。



糖尿病性網膜症とは

目の一番奥には光を感じとって脳に伝達する網膜という組織があります。網膜には細かい毛細血管が密集していて、血糖値が高い状態が長く続くと、この血管が傷ついたり詰まったりすることにより、視力の低下が起こります。失明のリスクも伴う深刻な病気で、日本における視覚障害原因の第2位です。

糖尿病性網膜症の症状は、病気の進行とともに変化します。

・初期

まだ自覚症状がみられません。しかし、目の中の血管の状態をみると、小さな出血など、少しずつ異常があらわれています。

・中期

視界がかすむなどの症状が感じられます。このとき目の中で、血管が詰まるなどの障害が起きています。

・末期

視力低下や飛蚊症（モノを見ているときに黒い虫のようなものが動いて見える状態のこと）が起こり、さらには失明に至ることもあります。目の中で大きな出血が起こる、あるいは網膜剥離や、緑内障など、他の病気を併発している場合があります。



糖尿病性網膜症の原因

糖尿病性網膜症は糖尿病に付随してあらわれる病気です。

糖尿病にかかると、血液中の糖分を細胞がうまく吸収できなくなります。血液中の糖分が多い状態が続くと、やがて糖が血管に障害を与えるようになります。目の網膜にある血管は細いので特に障害を受けやすく、血管が詰まったり、出血したりするようになります。

もともとある血管が障害を受けて機能しなくなってくると、栄養分などを届けられなくなるため、新しい血管（新生血管）が作られます。この血管はとてももろく、出血や成分の漏れをたびたび起こします。この状態が、視界がかすむ、視力の低下などの症状の原因になります。



糖尿病性網膜症の治療

糖尿病性網膜症は、完全に治すことのできない病気です。治療は、症状の悪化を防ぐために行われます。

・初期

糖尿病自体の治療と同様、血糖をコントロールすることが重要です。

・中期

新生血管の発生を防ぐために、レーザーで眼底を焼く「レーザー光凝固術」が行われます。

・末期

併発した網膜剥離の外科治療などが行われます。



糖尿病性網膜症は気がつかないうちに進行します

Q どんな人が発症しやすいですか？

A 「高血糖」「糖尿病歴が長い」「高血圧」の人は注意

糖尿病患者さんが網膜症を発症する主な危険因子として血糖値・糖尿病歴・血圧があります。血糖をコントロールして、HbA1c値（過去1～2ヶ月の血糖値の指標）が低いと安心する方が多いですが、病歴が5～10年で網膜症の発症は急激に増加すると報告されています。病歴が長いと発症しやすいので油断は禁物。「以前高かった人」も注意しましょう。

Q 自覚症状にはどんなものがあるのでしょうか？

A 糖尿病性網膜症になっても初期～中期には自覚症状が出ることは少ないですが、視界がかすむなどを感じる方もいます。糖尿病性網膜症の合併症である糖尿病黄斑浮腫にかかった場合、一部が欠ける、見ているものがゆがむ、視界がかすむといった症状があらわれることがあります。

糖尿病黄斑浮腫とは正確にモノを見る役割をもつ目の「黄斑」にできるむくみ（浮腫）により起こります。糖尿病性網膜症の進行過程に関係なく発症し、大きな視力低下に至る可能性があります。



糖尿病性網膜症を防ぐ生活習慣

網膜症を発症させないため、また、進行を最小限に食い止めるためには適切な血糖コントロールを行うことが大切です。医師の指示に従いながら、下記のような生活習慣を心がけましょう。

• 1日3食、規則正しく食事をする

食事時間が不規則になると血糖が安定しないため、欠食はせず、できるだけ毎日同じ時間に食事をするようにしましょう。

• 食物繊維を多めに取る

食物繊維は血糖コントロールに有効です。食事の最初に野菜など食物繊維の多いものを食べることで、食後血糖の急激な上昇を防ぐことができます。

• 甘いもの、塩分、アルコールは控えめにする

お菓子や清涼飲料水などは血糖を上昇させるために控えめに。塩分は血圧を上昇させ、食欲を増進させます。

• 歩く時間、階段の利用を増やす

運動によって体を動かすことは血糖改善につながります。

• 禁煙する

喫煙は動脈硬化促進につながり、合併症のリスクを高めます。

つばさ薬局では栄養士による栄養相談を行っております。食事のことなどで気になることがありましたら、ぜひご利用下さい。

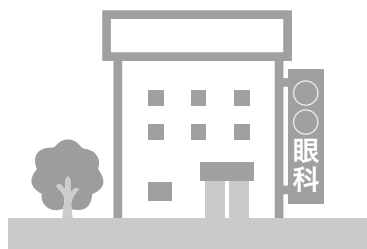


糖尿病患者さんは定期的に眼科受診を

糖尿病患者さんの約5人に1人は「糖尿病性網膜症」にかかっています。糖尿病性網膜症は自覚症状のないまま徐々に進行し、失明に至るリスクを伴う病気です。糖尿病と診断されたら、少なくとも年1回の眼科受診が望まれます。毎年受診月を決め、経過観察を心がけましょう。

受診の際、受付で「糖尿病治療を受けているので目の定期検診にきました」と伝えてください。

大切なのは自覚症状がなくても眼科を受診することです。定期的な眼科受診で目を大切にしましょう。



参考文献：参天製薬ホームページ
参天製薬、バイエル薬品作成小冊子「眼にいいこと」
「糖尿病にいいこと」

4月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 2日 (月) 泉店
- ・ 4日 (水) 松島店
- ・ 9日 (月) 多賀城店
- ・ 12日 (木) 中新田店
- ・ 17日 (火) 船岡店
- ・ 19日 (木) 古川店
- ・ 20日 (金) 若林店
- ・ 24日 (火) 長町店
- ・ 26日 (木) 玉川店