

## 糖尿病合併症はなぜ怖いのか

健康診断や人間ドックで保健師さんから「血糖値が高いから注意してくださいね」と言われたことがあります。ありませんか？

血糖値を高いまま放置しているとインスリンというホルモンの働きが悪くなり、余分な糖を処理できず糖尿病を発症します。増えすぎた糖により血管が傷つき、全身に影響が及ぶのが糖尿病合併症です。

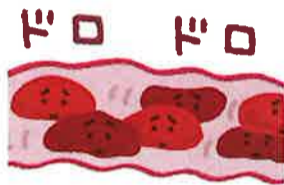
糖尿病合併症には「虚血性心疾患」「脳血管障害」「閉塞性動脈硬化症」「認知症」「骨粗鬆症」「糖尿病足病変」「白内障」「歯周病」などがあり多岐に渡ります。

特に細い血管が障害される「糖尿病性神経障害」「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」は三大合併症と言われている特徴的です。

今回は三大合併症の特徴を中心に紹介します。

### 糖尿病性神経障害

神経に栄養を送る血管が高血糖で流れが悪くなり神経に栄養がいきわたらず起こります。また初期に出やすい症状でもあります。



### \*感覚神経障害

手足の先のしびれから始まり、感覚が鈍くなり、気づかないうちに怪我をいっていることがあります。面倒がらずに足の診察は受けましょう。



### \*自律神経障害

立ちくらみや転倒、尿や便の排泄機能の悪化、他には、発汗機能の異常で熱中症を起こすこともあります。また、胸痛に気付くのが遅れて重症の心筋梗塞になってはじめて診断されることや、軽い低血糖症状に気づかず気を失うような重症の低血糖症状を起こすこともあります。



### 糖尿病性網膜症

初期の神経障害なら回復できることもあります。回復が難しい合併症のひとつです。



高血糖は眼の中の細かい血管にダメージを与えます。そのまま放置すると失明の可能性のある網膜剥離を起こすこともあります。糖尿病発症後、数年から二十年程度で35%程度の人に発症します。進行した場合は回復が難しいので自覚症状がない時から眼科を受診して経過観察をするようにしましょう。

### 糖尿病性腎症

腎臓は血液をろ過して体の老廃物を尿として排泄できるようにするところです。

高血糖が続くと、ろ過機能が低下し、通常は血液に戻るはずのアルブミンやタンパクが尿に持続して出はじめます。それを放置していると腎臓の機能が徐々に低下して腎不全をおこして透析療法などを開始しなければならなくなります。

腎臓保護のために、血糖コントロールはもちろんのこと減塩や水分摂取、食事療法など医師や栄養士などの助言を参考に生活しましょう。



### 最後に最近、糖尿病性神経障害

糖尿病性足病変、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、大血管障害について第六の合併症といわれている歯周病について少しふれておきます。

糖尿病の方は感染症にかかりやすく歯周病を悪化させやすいといわれています。また歯周病は炎症性疾患のため、インスリンの働きを悪くして血管内の炎症や傷を増やし血栓をできやすくします。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などの大血管障害が起きやすくなります。定期的に歯科受診して口内のチェ

ックをしてもらいましょう。



糖尿病の合併症は放置しておくとう重い合併症につながります。しかしながら適正な血糖コントロールを継続することによって発症を遅らせることも進行を緩やかにすることもできます。大きな合併症を起こさず今までと変わらない生活を送っていけるよう受診を続けて血糖コントロールしていきましょう。



### 〈参考資料〉

メディックメディア  
「病気が見える糖尿病・代謝・内分泌」より

(松村)

# 心労の多い春を乗り切ろう 4月は《メンタルヘルス強化月間》です

新年度が始まる4月は環境の変化が多い季節です。学校では入学や進学、クラス替えなど、また職場では昇進・昇格や異動などがあります。新しい環境は、新鮮な楽しみがある一方で、ストレスが溜まりやすい要因に溢れています。

適度なストレスは、人がよりよく生きるために必要なものです。しかし、過剰なストレスは、心身に不調が起る原因となります。



## ストレスサインを見逃すな

ストレスを感じると、身体や心に様々な変化や症状が現れます。こうした「ストレスサイン」は、心の状態を把握するためのバロメータです。ストレス状態が長く続き、症状が悪化すると、うつ病などを発症する可能性が高くなります。

まずは、自分自身のストレスサインを知りましょう。そして、サインが現れた際には、気分転換や休養などのケアを行います。早めの対応でストレス解消すること、心の不調の予防につながります。



## 主なストレスサイン

### 【身体のサイン】

- ・頭痛や肩こり、腹痛、腰痛などが覚める
- ・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなり食べられない
- ・逆にいつもよりも食べすぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



### 【心のサイン】

- ・不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込み、やる気なくなる
- ・人付き合いが面倒になる
- ・人との関わりを避けるようになる



## 毎日のセルフケアでストレス解消

ストレスケアのポイントとは、毎日の生活習慣を整えることです。バランスのよい食事や良質な睡眠、適度な運動は心身の健康の土台となります。まず、できる事から始めてみましょう。

### 栄養バランスのよい食事を摂る

1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとりましょう。特に毎朝朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費します。朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。また、家族や親しい人との食事は、心にとっても栄養になります。



### 快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。快適な睡眠に必要な時間は、人によって個人差があります。日本人の標準的な睡眠時間は、6〜8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの使用は入眠を妨げ、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。



## リラックスできる時間をつくろう

1日の中でリラックスできる時間をつくりましょう。腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、気軽にできる事からやってみましょう。

### 毎日15分は身体を動かそう

毎日の生活の中で、身体を動かす時間を設けましょう。15分程度のウォーキングやストレッチ、体操などでも効果があります。また運動による適度な疲労は、快適な睡眠につながります。忙しい方は、通勤時や会社内でエレベーターやエスカレーターではなく階段を使うなど、身体を動かす機会つくみましょう。



心の不調が続いたときは、一人で抱え込まずに、精神科医や心療内科医、かかりつけの医師などに相談することも大切です。公的機関の電話相談やメール相談などを利用するのもよいでしょう。

【参考資料】全国健康保険協会HP

(塩原)



## 編集後記

冷たい空つ風が吹き荒れていた冬も終わり、すっかり温かくなりました。春のうららかな陽気に、つい朝寝坊をしてしまいそうな今日この頃です。まさに「春眠(しゅんみん)暁(あかつき)を覚えず」の季節となりました。

1日が始まる気配を感じながらも、まどろみの中で過ごす時間は、心身を癒してくれるようです。しかし、この心地よい眠りから目覚めると、新しい1日への期待と、少しばかりの焦りが入り混じります。これもまた春ならではの感覚かもしれませぬ。

季節の移ろいを肌で感じながら、充実した毎日を送りたいものです。

(杉山)

