

しろいしここから通信!

第20回 糖尿病合併症について

これまでの「しろいしここから通信」で、白石町では血糖値が高めの人が増加傾向にあることをお伝えしてきました。血糖値が高いままの状態が続くと、全身に広がる血管が痛んでしまい、全身の臓器に様々な障害が起こってきます。その中でも慢性的に経過する症状は、糖尿病の慢性合併症と呼ばれています。

■糖尿病合併症（慢性合併症）

糖尿病慢性合併症には、大きく分けると、細い血管にみられる合併症(細小血管障害)と、太い血管にみられる合併症(大血管障害)の2つがあります。それぞれの代表的な障害は、障害が起こる場所や疾患名から「し・め・じ」「え・の・き」と呼ばれています。

糖尿病と診断された後も、合併症を起こさないように血糖や血圧、脂質、体重、禁煙など総合的にリスク管理をしていく必要があります。

「しんけい」「め」「じんぞう」の頭文字をとって・・・

し・め・じ(細小血管障害)

糖尿病特有の合併症で、細い血管が痛んで出てくる合併症です。糖尿病を発症してから徐々に出てきます。糖尿病の治療を始めても、血糖コントロールをしっかり行っていくことが大切です。

「えそ」「のうこうそく」「きよけつせいしんじっかん」の頭文字をとって・・・

え・の・き(大血管障害)

命に直結する合併症(動脈硬化症)で、糖尿病があるとより起こりやすくなります。動脈硬化は、血糖値が少し高めの段階から徐々に進行しています。早めに対策をすることが大切です。

目の症状

網膜症 ⇒ 進行すると失明

腎臓の症状

腎症 ⇒ 進行すると人工透析

神経障害

手足のしびれ、感覚が鈍くなる

脳卒中

脳梗塞、脳出血

虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈(心房細動)

えそ 壊疽・末梢動脈疾患

潰瘍や壊疽 ⇒ 進行すると切断

その他にも、血糖値が高い状況が続くと「認知症」「歯周病」「骨折・転倒」を起こしやすくなるなど、様々な疾患のリスクとなります。

糖尿病は発症予防だけでなく、糖尿病と診断されてからも「食事療法」「運動療法」必要に応じて「薬物療法」も併せて行い、合併症を起こさないように気を付けていくことが大切なんだね!

