



しいのみつうしん

第21号

糖尿病と薬 その2

糖尿病合併症って？

糖尿病を放っておくと血管の病気につながります！

血糖が高い状態が続くと動脈硬化が起こってきます。大血管の病気として、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などが糖尿病の合併症として知られていますが、今回は細小血管の病気として代表的な三大合併症(網膜症、腎症、神経障害)について取り上げたいと思います。

血糖コントロールが悪いと、5~7年で神経障害、7~10年程度で網膜症、10~15年程度で腎障害発症の危険が増すと言われています。



三大合併症

糖尿病性神経障害

末梢神経や自律神経の障害により、手足のしびれや痛み、便秘、排尿障害、立ちくらみなどが自覚症状としてよく現れます。症状が進むと、低血糖がおきても、動悸、発汗、ふるえなどの自覚症状が現れず、前兆なしに急に意識を失う事があります。また、狭心症や心筋梗塞が起こったとき、通常は胸痛などを伴いますが、糖尿病患者さんの場合は痛みを感じない事があります。しっかりとした血糖コントロールが大切です。

糖尿病性網膜症

初期症状が出ない事が多いのですが、ぼんやり見える、飛び物が見える(飛蚊症)、影や暗くて見えない部分がある、夜間に見えにくくなる、直線が歪んで見えるなどの症状が出る場合があります。

現在日本において中途失明原因の第1位(全体の約20%)の疾患です。自覚症状に乏しく、手遅れになりやすい事が理由にあると考えられます。早期発見、早期治療が大切なのです。

糖尿病性腎症

腎臓のはたらきが低下し、体内に老廃物がたまるようになると尿毒症をおこす原因になります。放っておくと血液透析が必要となります。根気強く、治療していく事が大切です。

治療

合併症を防ぐためには、食事や運動により血糖を目標値内に近づけることが大切です。早い段階から血糖コントロールを良好に保つよう心がければ、合併症は防ぐことができます。食事、運動により血糖が改善しない場合、血糖降下薬(のみ薬)やインスリン注射により改善を目指します。

★ 日常生活のポイント ★

糖尿病は食事や生活習慣に気をつけ、適度な運動を心掛ける事が大切です。では、具体的にどういった事に気をつけたらいいのか、ポイントをまとめてみました。

1. 低カロリー食品を多く摂る。こんにゃく、海草、きのこ、野菜など
2. 1日3食規則正しく。「まとめ食い」をするとインスリンの需要量が増えて膵臓に負担がかかります
3. 砂糖はできるだけ控えめに
4. 塩分を控えめに。合併症の高血圧を予防するためにも
5. コレステロールや飽和脂肪酸を含む食品は動脈硬化予防に控える
6. 体重を管理し肥満に気をつける
7. 食物繊維を多く含む食品を摂る
8. ビタミンやミネラルを多く含む食品を摂る
9. タバコなどの危険因子を避ける
10. 1日20～30分以上の散歩または体操を心がける
11. エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う



糖尿病があると高血圧、高脂血症などの治療目標値が異なることがあります。

		糖尿病あり
降圧目標値		130/80mmHg 未満
高脂血症	LDL コレステロール目標値	120mg/dL 未満
	総コレステロール目標値	200mg/dL 未満

ご不明点がありましたら気軽に近くの薬剤師に声をかけてください

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949
お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール (shiinomi@blue.ocn.ne.jp) によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。
ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.pharma-net.co.jp>)