

# 糖尿病の合併症について

看護師 岸ひろみ

糖尿病は自覚症状がほとんどない（自分では気づきにくい）病気です。そのため、疲れやすくなったり、口が渇いたり、急にやせたりなどで病院にかかったら、「糖尿病だった」、「治療が遅れたために、すでに合併症がかなり進んでしまっていた」ということがあります。糖尿病によるさまざまな合併症が起こってから、初めて糖尿病と診断されることもあります。

糖尿病で血糖値の高い状態が長く続くと、体中の血管や神経がダメージを受け、じわじわと障害されます。何の対策もとらずに、日々過ごしていると、糖尿病患者さんに特有の合併症である糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病腎症を引き起こしてしまいます。この3つを糖尿病の3大合併症と呼びます。

## <糖尿病網膜症について>

眼球の奥の眼底にある網膜は、見たものを脳に伝える重要な役割を果たします。血糖値が高い状態が続くと、血管がもろくなったり、出血したりして、視力の低下につながります。初期の段階では症状がほとんどないため、気づかないうちに



進行していることがあります。急に目の前が暗くなったという症状が出た時には手遅れのことも多く、失明してしまうこともあります。血糖をコントロールして良好に保てれば、網膜症はおきません。手遅れにならないようにするためにも、糖尿病と診断されたら定期的に眼底検査を受けましょう。



## <糖尿病神経障害について>

神経が傷害されると、「足がしびれてピリピリする」、「足に紙を貼り付けたような感じがする」、「足がちくちくする」などの症状がでてきます。しかし、初期の段階では症状がほとんどないため、気づかないことが多いと言われています。傷を作っても痛みを感じないため、化膿しやすくなります。さらに悪化すると足の先の皮膚が腐り、その部分を切断しなければならないこともあります。足先はあまり目に触れることがないので、日ごろからこまめに状態をチェックし、清潔に保つようにしましょう。



## <糖尿病腎症について>

腎臓のおもな働きは、血液の中の不要なものを尿中に排泄し、血液をきれいにすることです。血糖値が高い状態が続くと腎臓の細かい血管が傷害され、血液をきれいにする働きが低下してしまいます。また、本来は再吸収しなければならないタンパク質が尿中に漏れ出してしまうので、顔や足がむくんだりします。さらに進行すると、人工透析が必要になってしまいます。



## <その他の合併症>

糖尿病では血管が傷ついたり詰まりやすくなるため、動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。また、バイ菌に対する抵抗力が弱まるので、歯周病や虫歯になりやすいなど、全身の様々なところに合併症をおこします。最近では、糖尿病の人は骨折を起こしやすく、がんやアルツハイマー型認知症などにもなりやすいと言われています。



## <よりよい血糖コントロールが合併症を防止します>

合併症は一度発病すると治すのはなかなか大変です。糖尿病の3大合併症は体の細かい血管の障害で起こる合併症で、HbA1cを7.0未満にコントロールすることで発症や進行を防ぐことができると言われています。それに対して脳梗塞や心筋梗塞のような太い血管が原因でおこる合併症は、糖尿病のなるべく初期から治療を始めることが大切だと言われています。定期的に通院し、合併症の有無をチェックしながら、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。



## <永井医院でできる合併症の検査>

- 糖尿病網膜症 : 眼底写真で眼底出血の有無などを調べます
- 糖尿病神経障害 : 足首に機械を当て、神経の反応の大きさや刺激の伝わる速さを調べます
- 糖尿病腎症 : おしっこに出てくるアルブミン（タンパク質）を調べます
- 動脈硬化 : 頰動脈エコーや脈波図で血管の詰まりや硬さを調べます
- がん : 胃カメラや腹部エコーなどでがんがないかどうか調べます
- 認知症 : 簡単な問診票で、認知症の程度を調べます