



◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

相楽医師会だより⑤

● 5号 平成17年5月発行 ● 社団法人 相楽医師会
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階
● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

糖尿病を放置していませんか

糖尿病の患者数はいまや約740万人、予備軍を含めると1620万人に達します。糖尿病は現代の国民病といえます。また糖尿病と診断されたり疑われたりした人のうち治療している人は約200万人といわれています。残りの方は放置されています。

患者数の増加した原因は「食習慣の欧米化」「交通手段の発達による運動不足」など現代人の生活スタイルと関係しています。生活習慣病の代表格が糖尿病です。

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり、肥満や運動不足のせいでインスリンの効きが悪くなると糖尿病

になります。血液中のブドウ糖(血糖)を身体の中でうまく利用できなくなると血糖が高くなるからです。

糖尿病は初期には自覚症状があまりなく、健康診断などで指摘されてもそのままにしがちです。のどが渇く、水をよく飲む、よく食べるのに体重が減るなどの自覚症状が出たときには合併症が進行していることも少なくありません。

健康診断で「境界型」「糖尿病予備軍」などといわれた場合は要注意です。このタイプの方は、1年以内に5~10%が本当の糖尿病になるといわれています。糖尿病予備軍の段階で手を打つかどうかで、その後の人生に大きな差が生じます。

糖尿病は残念ながら、一度発症すると、完全に治りません。インスリンを分泌するすい臓の細胞が多かれ少なかれ障害を受け、元に戻らないからです。

しかし、早めに病気に気づき、ライフスタイルの見直しや適切な治療を行えば、糖尿病でない人と同じような生活を送り、同じような寿命を全うすることは可能です。糖尿病は「上手に一生付き合う病気」なのです。

(飯田医院 飯田泰啓)



怖いのは合併症

糖尿病を放置すると、血管障害を主にした合併症が現れます。

血管障害には、高血糖の持続により悪化する、眼、腎臓、神経の合併症(三大合併症)と、糖尿病の兄弟病である、高血圧、高脂血症、肥満(内臓脂肪症候群、代謝病とも言われている)も関係する動脈硬化があります。

眼の合併症は網膜症といわれ、成人後の失明の多くが糖尿病に由来しています。

腎臓の合併症(腎症)が悪化すると、腎不全になり、血液透析が必要になります。

近年、新規に透析を始める人の半数近くが糖尿病です。腎症を悪化させないためには、血糖だけでなく、血圧も下げる必要があります。

神経の合併症(神経症)には、手足の神経(末梢神経)や自律神経の障害があります。末梢神経が障害されると、怪我ややけど(低温熱傷)に気づかず、壊疽の原因になります。



また、むずむず足症候群のような足の不快な痺れに悩まされることもあります。自律神経が障害されると、立ちくらみや、便秘、下痢、頻尿などに悩むこともあります。動脈硬化になると、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症だけでなく、下肢の閉塞性動脈硬化症から、歩行障害になったり、壊疽(たこ、あかぎれ、深爪などが原因)になり、足の切断が必要になることもあります。

血糖の治療による三大合併症の予防だけではなく、体重や血圧のコントロールと、禁煙による動脈硬化の予防も、糖尿病の治療には大切です。

(吉村医院 吉村 陽)

糖尿病性網膜症

糖尿病性網膜症は、失明につながる恐ろしい病気で、成人が失明する原因の第1位となっています。どうして恐ろしいかと言いますと、「見えにくい」等の自覚症状が出た時には手遅れになっていることが、よくあるからです。

糖尿病性網膜症は、糖尿病を長い間放置していたり、コントロールが十分出来ていないと発症します。そして、軽症(単純性網膜症)、中等症、重症(増殖網膜症)と進行していきます。軽症の時は、自覚症状はありません。中等症くらいになり、見えにくくなれば、どなたでも「大変だ」と気がきます。しかし、自覚症状がでてからあわてて糖尿病の治療をしても、残念ながら、どんどん進行していくことが多いのです。

中等症や重症の糖尿病性網膜症の治療として、レーザー光線による光凝固や硝子体手術がありますが、これらの治療を受けたからといって、落ちた視力が戻るものではありません。今以上、見えにくくなるのを防ぐためのものです。しかも、すべての人に有効とは限りません。一度見えにくくなれば、回復しないのが糖尿病性網膜症です。糖尿病性網膜症にならないことが大切です。そのために一番大事なのは、糖尿病のコントロールです。

糖尿病のコントロールの良い方は、失明につながるような重症の網膜症にはなりません。信頼できるかかりつけ医を選び、十分相談し、きっちりとした治療を受けましょう。その先生の指示に従い、眼底検査を受けることも必要です。

人は目から得られる情報が一番多く、見えにくくなれば仕事も難しくなり、楽しみも減ってしまいます。どうぞこのいやな病気にならないよう頑張ってください。(よしかわ眼科 吉川隆男)

眼底検査を受ける回数の目安

- 糖尿病のコントロールがよく、網膜症もないのなら1年に1回
- 軽症の網膜症や網膜症がなくてもコントロールが悪ければ3~6ヶ月に1回
- 中等度以上の網膜症なら1~2ヶ月に1回
(眼科医と相談して決めて下さい。)



第6回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

強い骨を作しましょう ~骨折予防のために~

- 日 時 平成17年5月21日(土) 午後2時~4時
- 場 所 私のしごと館2階 ミュージアムホール
- 参加費 無料(当日先着300名)
- 特別講演 「骨折のない健やかな人生を送るための骨粗鬆症の予防と治療」

宗圓 聰先生(近畿大学奈良病院 整形外科教授)

- パネルディスカッション コーディネーター 天野 基弥氏

「思春期やせ症と骨発育障害」 桑原 勲氏 「骨粗鬆症とホルモン補充療法」 江國 豊氏
「転倒しないために」 山田 悦雄氏 「筋力リハビリテーション」 山下 豊氏



応急手当とAEDの使い方

午後1時半より
相楽中部消防本部
精華町消防本部

相楽医師会からのお知らせ

- こどもの健康フォーラム:平成17年10月15日(土) 原子力研究所(木津町梅見台)
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

