

糖尿病の 3大合併症



2021年5月 コスモス友の会



糖尿病の3大合併症は**神経の障害**、**目の障害**、**腎臓の障害**です。

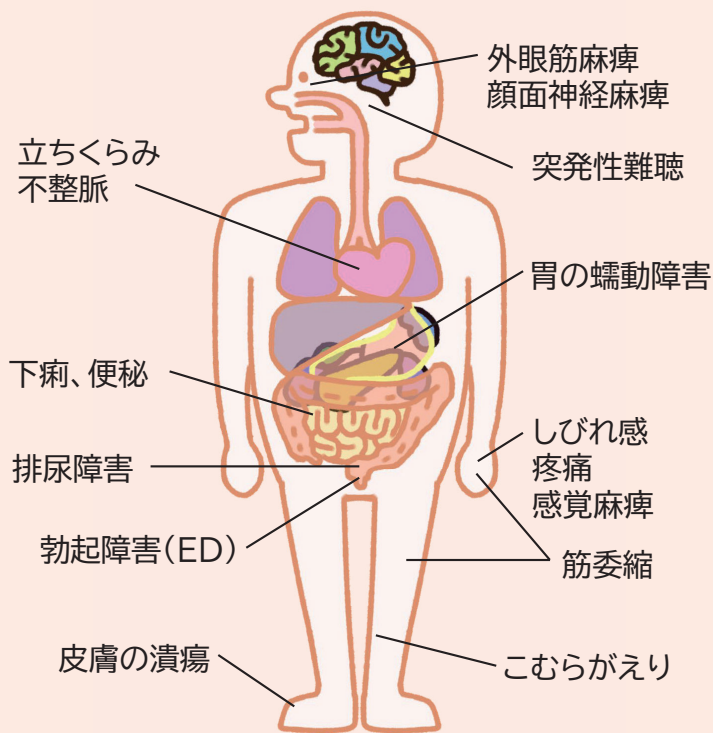
それぞれの頭文字をとって「**し・め・じ**」と覚えましょう。

し 神経の障害：糖尿病神経障害

糖尿病神経障害は高血糖状態が長く続いた結果、全身の神経に障害が起こる合併症です。高血糖が長く続くことで、神経周囲の血管が傷むだけでなく、神経そのものの性質が変わってしまい、神経の働きを悪くさせてしまいます。

全身にさまざまな神経障害が起こるため、症状は患者さんごとに異なります。※右図参照

例えば、頭部の神経障害が起こると顔面神経麻痺、突発性難聴のような症状が現れます。心臓の神経障害では立ちくらみや不整脈が、消化器の神経障害では胃の蠕動(ぜんどう)障害、下痢や便秘が現れます。その他にも排尿障害や勃起障害(ED)、手や足のしびれ、疼痛なども糖尿病神経障害の症状です。



神経障害のチェックリスト

- 足の先がしびれたような不快な感じが左右の両足に起こる
- 足が冷える
または反対に熱くなり、寝るときに布団から足を出して寝ている
- 手や足の感覚が鈍る
- 足の裏に紙が貼りついているような感じや、皮膚に虫が這っているような感じがする
- 神経痛が起こる(坐骨神経痛、腕や手の神経痛、肋間神経痛など)
- 安静にしているとき(睡眠中など)にも足がつる

め

目の障害：糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、糖尿病が原因で目の中の網膜という組織が障害を受け、視力が低下する病気です。定期的な検診と早期の治療を行えば病気の進行を抑えることができますが、実際には**日本の中途失明原因の代表的な病気**です。

糖尿病網膜症の症状は、病気の進行とともに変化します。

初期の段階では、まだ自覚症状がみられません。しかし、目の中の血管の状態をみると、小さな出血など、少しずつ異常があらわれています。

中期になると、視界がかすむなどの症状が感じられます。このとき目の中で、血管がつまるなどの障害が起きています。

末期になると、視力低下や飛蚊症(ひぶんしょう)が起こり、さらには失明に至ることもあります。目の中で大きな出血が起こる、あるいは網膜剥離、緑内障など、他の病気を併発している場合があります。

糖尿病網膜症になりやすい人

糖尿病網膜症の発症リスクを高めるのは、糖尿病歴とHbA1cとの報告があります。**糖尿病歴は10年以上、HbA1cは7.0%以上だと、糖尿病網膜症の発症リスクが高くなります。**

血糖値を良好に保つことは、糖尿病網膜症だけでなく、ほかの糖尿病合併症も遠ざけることに繋がりますので、よりよい血糖コントロールをめざしましょう！



じ

腎臓の障害：糖尿病腎症

糖尿病腎症は、糖尿病を発症後すぐに生じるわけではなく、高血糖の状態が長く続き、腎臓が傷んでしまうことで発症します。発症初期は無症状であることが多いですが、腎機能が低下すると身体の水分量を調節する機能や老廃物の排泄機能、血圧の調整機能などが弱まることで、さまざまな症状・合併症がおこります。さらに腎機能低下が進行し末期腎不全に至ると、腎臓の機能を代行する治療である「透析療法」が必要になります。**2018年末の時点で透析に至る原因疾患のうち、糖尿病腎症が最も多くなっています。**



糖尿病腎症の症状

糖尿病腎症は早期では自覚症状はほとんどないため、尿の検査をしないと判断ができません。進行するとむくみ・息切れ・食欲不振・満腹感などの症状がでてきます。さらに進行すると顔色が悪い・嘔気あるいは嘔吐・手のしびれや痛み・腹痛と発熱などの症状がでてきます。

腎臓の機能は元には戻りません。そのため、早期の段階で糖尿病腎症を見つける必要があります。