

10月号 いしくま通信

令和6年10月

みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。ようやく秋らしい気候になってきましたね。日中と夜の寒暖差が激しい季節ですので、体調を崩さないように注意しましょう。さて、これからは「食欲の秋」になってきますが、今回は、食生活にとっても関連のある糖尿病のお話です。



糖尿病で怖いのは合併症！？

糖尿病は主に食生活の乱れが原因で血糖値が高くなってしまいう病気ですが、血糖値が高くなるだけでは痛くもかゆくもありません。糖尿病で怖いのは、血糖値が上がることによって引き起こされるさまざまな合併症なのです。

<< 糖尿病3大合併症 >>

高血糖の状態が続くと、細い血管や神経が障害されることで様々な症状があらわれ、その中でも特に目立ったものが3大合併症といわれています。

①糖尿病性神経障害

手足の細い神経が障害されることで痺れを感じたり、感覚が鈍くなります。足にできた傷などにも気づきにくいため、感染や重症化する危険が高くなります。



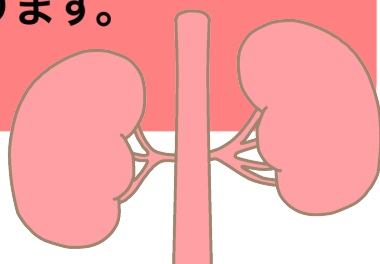
②糖尿病性網膜症

目の網膜にある細い血管の血流が不足することで、視覚障害を引き起こし、最悪の場合失明することもあります。定期的に眼科の受診もするようにしましょう。



③糖尿病性腎症

血液のろ過装置である腎臓の血管が障害されることで、血液中の老廃物をうまく排出できなくなり、最悪の場合は人工透析が必要となります。



基本的に3大合併症は、

①→②→③の順番で症状が出てくると言われています。手足の痺れや感覚の鈍さを自覚したら、すぐにかかりつけの内科に相談しましょう。とはいえ、1番の治療法は食生活を見直す事だということを忘れずに！

