

専門医
が語る

糖尿病の 合併症

監修：鈴木 浩明 先生

筑波大学附属病院 内分泌代謝・糖尿病内科 病院教授



なぜ糖尿病は怖いのか？

糖尿病は血液中のブドウ糖(血糖)が過剰となった状態、高血糖が続く病気です。多少血糖値が高くても自覚症状はほとんどありません。しかし、血糖が高い状態が長期間続くと、全身の血管が次第に障害されて、様々な合併症が引き起こされます。

ほとんど自覚症状がないままに病状が進むのが、糖尿病の怖いところです。

糖尿病の合併症には大きく分けると、細い血管が障害されて起こる「細小血管症」と太い血管が障害されて起こる「大血管症」があります。

細小血管症

- 糖尿病神経障害
- 糖尿病網膜症
- 糖尿病腎症

大血管症

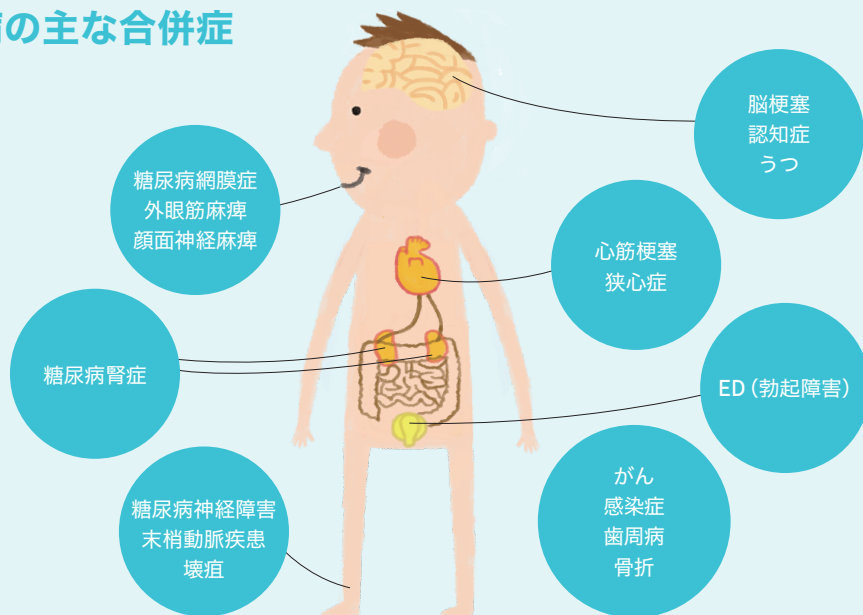
- 心筋梗塞・狭心症
- 脳梗塞
- 末梢動脈疾患

糖尿病の人に特徴的な合併症で、「三大合併症」といわれています。

手当てが遅れると死にもつながる危険な合併症です。

そのほかにも、感染症にかかりやすくなったり、高血圧や脂質異常症を合併している人も多いことがわかっています。

● 糖尿病の主な合併症



合併症がある程度進行すると、進行を止めるのが難しくなります。

できるだけ早く合併症を発見し、治療することが重要です。

糖尿病神経障害ってなに？

糖尿病神経障害は糖尿病が原因で神経が障害され、しびれなどの様々な症状が起こります。糖尿病神経障害でみられる症状は糖尿病以外の原因によっても起こるため、自覚しにくいのが特徴です。下記のような症状が気になったときには、主治医に相談して検査をしてみましょう。

糖尿病神経障害の症状

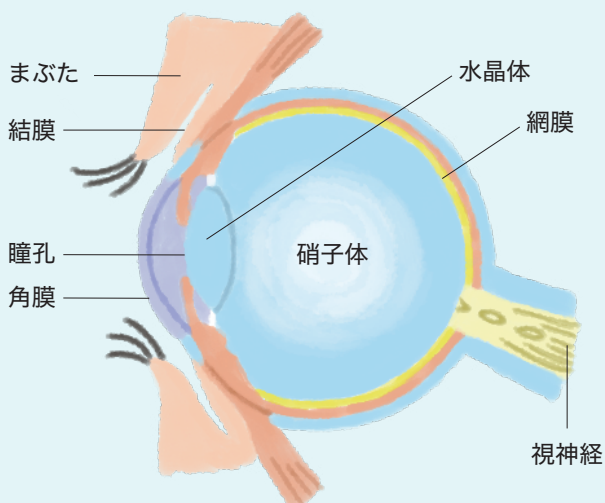
- 手足のしびれや痛み、冷感
- 手足の感覚の低下、異常
- 顔、目の神経の麻痺
- 起立性低血圧
- 便秘、下痢
- ぼうこう膀胱の機能障害
- ED(勃起障害)など



糖尿病網膜症ってなに？

糖尿病網膜症は網膜の細い血管が障害される病気で、失明につながることもあります。網膜は、目の奥にある薄い神経の膜で、ものを見るために重要な役割をしています。

●目の断面図



高血糖状態が続くと、網膜にはりめぐらされている毛細血管が少しずつ障害を受けて、詰まったり、出血を起こしたりします(眼底出血)。そして、血流がとどこおると、それを補うために新たな血管(新生血管)が作られます。新生血管は出血を起こしやすい未熟な血管で、網膜の前にある硝子体の側に出血すると視力に影響が現れ、ひどい場合は失明します。また、網膜がはがれる「網膜はく離」が起こることもあります。

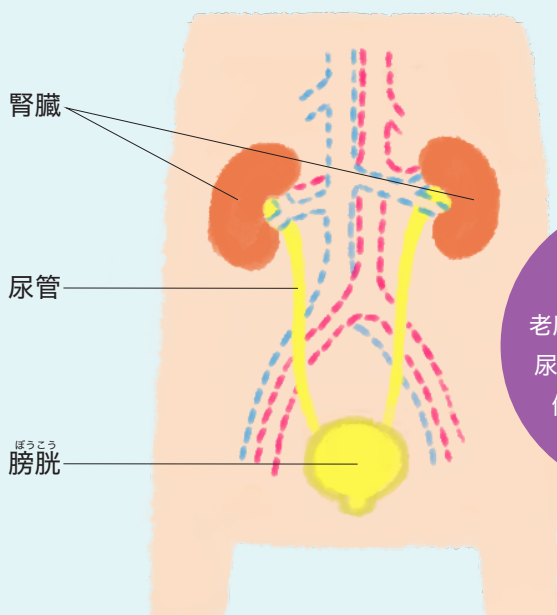
厚生労働省が行った調査では、糖尿病網膜症は緑内障に次いで、失明などの視覚障害の原因の第2位にあがっています。

糖尿病腎症ってなに？

糖尿病腎症は腎臓が障害される病気で、病状が進むと透析*が必要となることもあります。

糖尿病で高血糖が続くと、腎臓の細い血管が障害され、働きが徐々に悪くなっていきます。さらに進行すると、腎臓がほとんど働かなくなる「末期腎不全」になり、透析をしないと老廃物や水分を体の外に出せなくなってしまいます。

糖尿病腎症の増加に伴って、透析が必要な患者さんの数も増加し続け、今や糖尿病腎症は透析をはじめの原因の第1位になっています。



腎臓は血液中の老廃物や余分な水分を尿として体の外に出す働きをしています。

*透析とは、腎臓にかわって人工的に老廃物を除去して血液をきれいにする治療法のことです。

急性合併症にも気をつけよう！

糖尿病の合併症には、細小血管症や大血管症のような徐々に進行する合併症（慢性合併症）のほかに、急激に症状が起こる「急性合併症」があります。その代表が、「糖尿病ケトアシドーシス」や「高浸透圧高血糖状態」とよばれるもので、高血糖による、のどの渇きやだるさが出現し、やがて意識障害や昏睡などの症状が起こります。

これらは、医師から指示されたインスリン注射をしなかったり、血糖降下薬を飲まなかったりして、インスリンが極度に不足したときに起こります。ひどくのどが渇いたり、強いだるさを感じたときは、すぐに病院や主治医に連絡しましょう。

フットケアを始めよう！

糖尿病神経障害が進むと痛みをあまり感じず、足にできた小さな傷に気づかないことがあります。そのため処置が遅れると傷が治りにくくなり、潰瘍になることもあります。

予防するためには、毎日、足を観察するなどのフットケアの習慣をつけることが大切です。また、足に変化がみられたら、すぐに主治医に相談するようにしましょう。



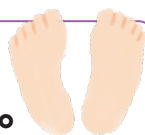
足潰瘍の例

point 1 足を毎日よく観察しましょう



タコ、ウオノメ、水虫、爪の変形、爪の周囲の炎症、指の変形、傷などがいないかチェックしましょう。

point 2 足を清潔に保ちましょう。



入浴時には、足の裏や指の間もよく洗いましょう。洗った後はきれいに拭いてよく乾かしましょう。

point 3 足に合った靴をはきましょう



歩いて痛みのある靴や、ヒールの高い靴は避け、足に合った靴を選びましょう。靴は毎日はき替えるようにしましょう。

point 4 やけどや怪我に注意しましょう。

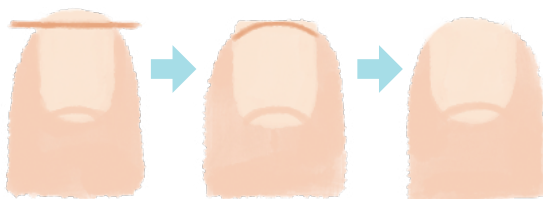


暖房器具は離して使いましょう。素足は避け、なるべく靴下をはきましょう。

point 5 爪を切るときは注意しましょう。

深く切り過ぎないように注意し、爪の先がまっすぐになるように切ります。角がとがっていると危険なので、両角をカットしておきましょう。

*爪が厚くなったり、生え方が悪い場合は医師に相談しましょう。



線の部分より少し上で横にまっすぐに切る

両角に丸みをつける

やすりをかけて滑らかにする

大血管症ってなに？

大血管症とは太い血管の動脈硬化などにより起こる、心筋梗塞や脳梗塞などです。糖尿病の患者さんは、高血糖によって血管が障害され、動脈硬化の進行が早くなります。そのため糖尿病がない人に比べて、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすいといわれています。

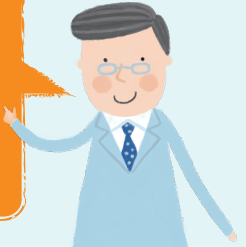
末梢動脈疾患

下肢の動脈が狭くなったり詰まったりして血液の流れが悪くなり、足に様々な症状を引き起こす病気

- 初期は歩行中にお尻や太もも、ふくらはぎに痛み
- 足の冷感 など

このような症状があるときはすぐに病院に行くようにしましょう！

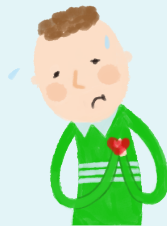
神経障害が進んでいる患者さんは痛みを感じにくい場合があります。ご自身の体調をよく観察するようにしましょう。



心筋梗塞

心臓に栄養や酸素を運ぶ冠動脈の動脈硬化が進み詰まってしまい血流が完全にとだえ、心筋の一部の機能が失われた状態

- 胸の痛みが30分以上続く
- 肩、首の痛み
- 胸の圧迫感、息苦しさ
- 動悸 など



脳梗塞

脳血管の動脈硬化が進み血流がとだえ、脳細胞に栄養や酸素が届かなくなり、脳細胞の一部の機能が失われた状態

- 半身の手足がしびれたり、動かしにくくなる
- ろれつが回らない
- 言葉がなかなか出てこない
- 片方の目が見えにくい
- くらくらする など



歯周病から歯を守ろう！

糖尿病と歯周病には密接な関係があることがわかっています。

慢性の歯周病により歯肉の炎症が起こると、その炎症からインスリンの働きを抑える物質が出て、全身の血糖コントロールに悪い影響が出ることがわかっています。また歯周病を治療したことにより、血糖コントロールが改善する場合があります。

『満80歳で自分の歯を20本以上残そう』という【はちまるにいまる8020運動】が推奨されているように、20本以上の歯を持つ高齢者はそれ未満の人にくらべ、活動的で寝たきりになることも少ないなどの報告があります。健康な歯を残すために、正しいブラッシングを覚えて、毎日歯みがきをして、歯の表面を歯垢のない清潔な状態にすることが大切です。



糖尿病の合併症を予防するには？

糖尿病の合併症のうち、細小血管症の合併症は、高血糖の状態が数年～数十年にわたり続くことによって起こります。また、動脈硬化などの大血管症は糖尿病の初期の段階から進行することがわかっています。しかし、早い段階でみつけて適切な治療を行えば、進行をくい止めることができます。

そのためにも糖尿病内科以外に、合併症の有無や進行度を定期的に検査することが必要です。特に、眼科には半年～1年に1度は検査にいきましょう。

予防のために、早期からきちんと血糖値をコントロールをしましょう。血糖自己測定は、その有効な手段のひとつです。



細小血管症

- 糖尿病神経障害 腱反射、振動覚検査、温痛触覚検査
- 糖尿病網膜症 眼底検査
- 糖尿病腎症 尿検査（微量アルブミン尿検査）

合併症の検査

- 冠動脈疾患 心電図、心エコー、負荷心電図検査、冠動脈CT、冠動脈造影
- 脳血管障害 頭部MRI
- 冠動脈疾患／脳梗塞 頸動脈超音波（リスクの評価）
- 末梢動脈疾患のうち下肢閉塞動脈硬化症 ABI

大血管症

糖尿病で長生きするために

あなたがすること

- 症状がなくても定期的に検査を受ける
- 血糖値を測る
- 食事療法を守る
- 運動する
- 禁煙する
- 体重を測る
- 足を毎日チェックする
- リラックス&笑顔
- 定期的に歯科受診する
- がん検診を受ける

主治医がすること

- HbA1cを定期的に測定する
- 血糖値を測る
- 微量アルブミン尿をチェックする
- 定期的に眼底をチェックする
- コレステロール、中性脂肪を測る
- 足を診る
- 血圧を測る

一病息災という言葉があるように、糖尿病だからこそ体を大切にすることができれば、元気で長生きすることもできます。

糖尿病の合併症を起こさないためには、血糖コントロールだけでなく、血圧や脂質もしっかり管理することが大切です。自分で行える合併症のチェックを日々行い、小さな変化を見逃さないようにしましょう。





United we manage
diabetes better.

製品に関するお問い合わせは、
「ロシュにハロー お客様センター」へ 24時間365日  **0120-642-860**

アキュチェックWebサイト <http://www.accu-chek.jp/>