

今月のテーマ：糖尿病性神経障害

糖尿病で高血糖状態が長く継続すると神経が侵されて、体のいたるところに障害が生じます。特に糖尿病による障害を受けやすいのが、末梢(まっしょう)神経です。手足の痺れや、痛み、神経痛などの症状が現れます。放っておくと末端神経の中でも知覚神経、自律神経という神経が栄養不足によって問題を抱えます。

知覚神経について

知覚神経とは痛さ、冷たさ、熱さなど感覚を司っている神経です。例えば沸騰したお湯に突然指を突っ込んだら『熱い!』と、とっさにと感じますよね。そしてすぐにお湯から手を抜くはずですが、知覚神経に問題が起きると熱いとも痛いとも寒いとも感じなくなります。痛みは好ましいものではありませんが体のピンチを教えてくれます。この知覚神経の障害が特に足に起きた場合を糖尿病性足病変といいますが、痛みに鈍感な上に足の小さな傷から細菌が入れば抵抗力のない体はどんどん壊死していきます。気づいたときには足を切断するような事態になっていることもあるのです。

自律神経について

自律神経失調症などの言葉もあり、心の病気と思われがちですが自律神経はれっきとした体中に張り巡らされた神経です。自律神経は意志とは関係なく働き、腸の動きや心臓の動きを司っています。また、リラックスするときに体の筋肉を緩めたりという動きも自律神経の働きのひとつです。糖尿病性神経障害の症状が自律神経に出た場合はこれらの意志とは関係のない体の働きに異常が出ます。例えば消化不良、発汗異常、立ちくらみ、不眠、インポテンツ(勃起障害)などです。



糖尿病性神経障害の予防と治療

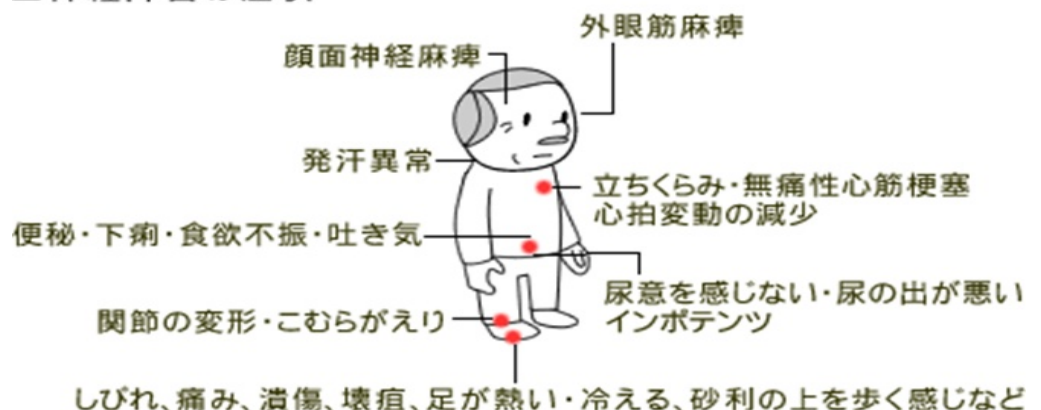
血糖コントロールが基本です。

症状によっては薬物療法を用いることにもなりますが、薬物療法は対症療法に過ぎません。

手足の痺れや痛みを感じたら早めに主治医に伝え、状態の改善を図っていく必要があります。

こういった状態にならないために、症状が軽いうちから食事・運動療法を行い、血糖コントロールに努め、治療をはじめることが必要です。その他予防の一つとして、腱反射などを調べる神経検査を定期的に行うことをお勧めします。

■ 神経障害の症状



毎日足の観察をしましょう！！

糖尿病性神経障害の症状は、まず手や足先の神経から障害がおこります。早めの予防のために、毎日足を観察することが大切です。

毎日の足の観察ポイント！



- ・皮膚の乾燥、亀裂(ひび割れ)はないか
- ・皮膚の色は変わっていないか
- ・ウオノメ・タコはないか
- ・靴擦れ、ひっかき傷はないか
- ・腫れや痛みはないか
- ・水虫はないか など…

毎日の足のケアポイント！

日常生活に関する指導

1. 毎日、足と足の指の間に水疱(すいほう)や傷がないか確認する。
2. 毎日、石鹸で足を洗い、タオルの上から軽く叩くようにして拭く。その後、完全に乾燥させる。必要な場合は、軟膏(薬)などの保湿性軟膏を塗る。
3. 通気の良い、木綿かウールの靴下を着用し、毎日履き替える。
5. 湯たんぽ、アンカ、こたつ、電気毛布の使用は低温火傷の危険性が高いため避ける。
6. 足の皮膚温、足の動脈拍動をチェックする習慣をつける。(右写真)
7. 禁煙させる。
8. 巻爪を予防するためには、深爪をせず、爪の両側を切り落とさないようにまっすぐ切る。角ができる場合はやすりでなだらかに整える。



いつもと違う手足の症状がある場合は、医師や看護師へご相談ください。

「食べる順番」!? ……まずは野菜から食べましょう…

カレーライスとサラダ、皆さんはどちらから先に食べますか？

どちらでも同じじゃない!?と思われるかもしれませんが、同じものを食べても、食べる順番によって、食後の血糖の上昇に違いが出てきます。

結論から言うと、ご飯が入ったカレーライスから食べると、血糖値が一気に上がりやすくなります。それに対して、野菜などの食物繊維のものから食べると、血糖の上昇がゆるやかになります。

食後血糖が高いと…

糖尿病患者では、食後血糖が高いと大血管疾患(脳卒中、心筋梗塞、狭心症など)のリスクが高まることがわかっています。また、糖尿病でなくても、炭水化物を摂取した時に出る大量のインスリンは内臓脂肪蓄積の原因となるため、食後血糖の上昇をゆるやかにし、インスリンを大量に使わないようにコントロールすることが大事です。

なぜ野菜から食べるといいのか…

食物繊維は、消化管内で吸水してふくらみ体積が増します。そうすると、胃から腸への移動が遅くなり、腸からの糖の吸収がゆっくりとなることから、血糖値の上昇もゆるやかになります。

食べる順番は…

はじめに、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食物繊維の多いものから食べましょう。次に汁物、そして、肉や魚、豆腐などのタンパク質食品、最後にご飯をゆっくりよくかんで食べましょう。食べる順番を変えてみる、是非取り入れてみてください。