

## 今月のテーマ : 糖尿病網膜症

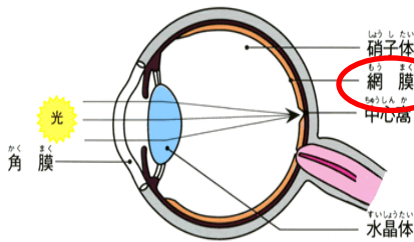
糖尿病網膜症とは？

瞳(ひとみ)を通じて入ってきた光が網膜に当たると“見える”と感ずます。糖尿病網膜症は、その網膜の血管が侵される病気です。糖尿病により目の中にある血管に異常がでてきて、血管が膨れたり、閉塞したり、破れたりするため、網膜や硝子体などに異常が出てきます。

現在成人の 失明の原因第2位は、糖尿病網膜症 です。(第1位は緑内障)

将来失明しないためにも、糖尿病と診断されたら 早めに眼科を受診し、指示された再来間隔で定期検査を受けることが重要です。当院でも、必要に応じて眼底検査を行っています。

### 目の構造



### 糖尿病と糖尿病網膜症の関係

1. 血糖が高く、血液がドロドロの状態

↓  
2. 毛細血管が詰まり、流れが悪化

↓  
3. 網膜への酸素や栄養分が不足

↓  
4. 酸素や栄養分の不足分を補うために、もろい新生血管が発生

↓  
5. もろい新生血管が破裂し、出血

↓  
6. 硝子体出血や網膜剥離を起こし、視力障害へ



### 糖尿病網膜症は進行の段階があります

- ・単純網膜症 : 網膜内に毛細血管瘤ができ、小さい出血や白斑ができます。
- ・増殖前網膜症 : 網膜の毛細血管が詰まり、出血・白斑が多くなります。
- ・増殖網膜症 : 網膜にできた新しいもろい血管が破裂して出血をおこします。視力低下や黒い影が見えるなど自覚症状が出現します。(失明の可能性もあります)

**網膜症はかなり進行するまで自覚症状が出にくいので、定期受診が大切です！！**

### 糖尿病網膜症の症状

初期には自覚症状はほとんどありません。見えにくい、黒いすすのようなものが見える、視野の一部が欠けて見えるなどの自覚症状が出てきた頃にはかなり進行している事が多いのです。網膜症が進行してくると、網膜に浮腫をおこしたり、硝子体中に出血したりして、視力が低下してきます。1度かなり悪くなってしまった網膜や網膜血管は、元通りの状態に戻す事は難しくなります。

### 糖尿病網膜症の治療

網膜症がごく軽度の頃には、眼科医が直接手を施すような治療は必要ありません。内科医の指示に従って 糖尿病のコントロール改善、良好な状態の維持に心がけて下さい。

網膜症の進行に応じて、いろいろな検査を行い、この結果をみて、程度に応じて止血薬や血行改善薬、出血の吸収を助ける薬などの服用が必要となってきます。また、血管が閉塞した部位が出現してきたら、レーザーによる網膜光凝固 という治療が必要です。

大切なのは、自覚症状の無い早い時期から定期検査を受け、眼底に異常が出てきたら、早期に適切な治療を始めてきちんと定期検査や治療を継続していく事です。まずは、内科の医師の指示に従ってきちんと血糖値をコントロールしていきましょう。



**糖尿病連携手帳について**(2010年8月発行)

糖尿病網膜症の診療においては、内科と眼科の連携がとても重要です。糖尿病連携手帳には、糖尿病網膜症の程度や視力、眼圧、眼底等の所見とともに進行具合や次回受診の時期も記載されますので、眼科医と内科医との連携に役立つだけでなく、受診忘れの予防にもなります。当院でもご用意していますので、ご希望の方はお申し出ください。



**\*\*\* G I 値 (グリセミックインデックス) を低くしよう \*\*\***

G I 値とは、ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇率です。G I が高いほど食後の血糖値が急上昇します。血糖値が上昇すると膵臓から血糖を下げるインスリンというホルモンが分泌されますが、同時に体脂肪の分解を抑制する酵素を活性化させ、脂肪をため込む方向に働きます。つまり、G I が高い食品ほど食後の血糖が高くなりやすく、大量にインスリンが分泌されると太りやすくなってしまおうというわけです。

※主要な食品のG I 値 (食品100 gあたり)

<b>●穀類</b>		<b>●乳製品</b>	
精白米	81	牛乳	25
玄米	55	ヨーグルト	25
食パン	91	チーズ	35
あんぱん	94	<b>●果物</b>	
フランスパン	93	パイナップル	65
ライ麦パン	58	スイカ	60
うどん	85	バナナ	55
パスタ (乾)	65	ぶどう	50
そば	54	<b>●肉・魚類</b>	
インスタント麺	73	牛・豚・鶏	45~49
<b>●野菜・芋類</b>		魚全般	40前後
じゃがいも	90	<b>●菓子類</b>	
にんじん	80	飴	106
とうもろこし	70	どら焼き	94
かぼちゃ	65	チョコレート	91
トマト	30	ドーナツ	86
大豆	30	ショートケーキ	82
葉野菜・きのこ0~		せんべい	89
	25		

**高G I 食品のG I を低くするポイント**

- ◆ **食物繊維の多い食品を組み合わせる**  
野菜・きのこ・海藻類を組み合わせると、食後血糖の上昇をゆるやかにします。
- ◆ **穀類は、精製度の低い食品を選ぶ**  
白米より玄米、うどんよりそば、食パンよりライ麦パンのG I 値が低くなります。パスタ類も比較的G I 値の低い食品です。
- ◆ **調味に酢を使う**  
酢や柑橘系のしぼり汁を使うと、G I 値が低くなります。
- ◆ **牛乳や乳製品といっしょに食べる**  
ご飯などの高G I 食品は、牛乳や乳製品といっしょに食べることで、G I 値が低くなります。ただし柔らかくゆでてしまうと、吸収率を高めてしまうので、要注意です。

~11月14日 世界糖尿病デー~ **シンボルマーク「ブルーサークル」**

糖尿病の脅威が世界規模で拡大しているのを受け、国連は2006年に糖尿病対策に積極的に取り組む決議を採択し、11月14日の世界糖尿病デーは国連の定めた日になりました。この日を中心に、糖尿病に対する社会的な関心を高め、糖尿病の治療と糖尿病合併症の予防に積極的に取り組み、コントロールする意欲を高めようと、さまざまなキャンペーンが実施されています。



11月14日は、1921年に世界で初めてインスリンを発見したカナダの医師であるフレデリック・バンティングの誕生日にあたります。毎年11月14日は各県の建築物をブルーライトアップするイベントが行われています。福岡県は毎年、福岡タワーがライトアップされますので、お楽しみに！！