

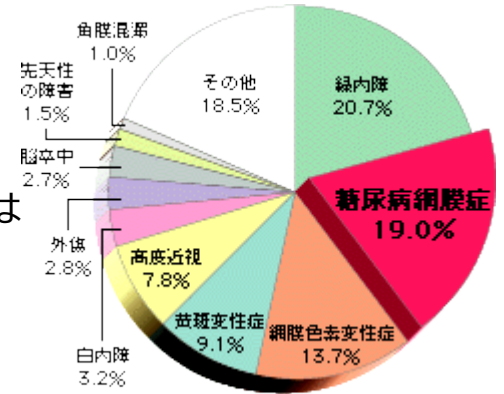
## 糖尿病網膜症

-糖尿病といわれたら目に注意-

### ●糖尿病は失明原因の2位

糖尿病による目の病気、とくに網膜症の怖さは自覚症状がないまま進むことです。何らかの症状が出てきて眼科を訪ねる頃には、失明を覚悟しなくてはならないということも少なくありません。

治療の進歩により失明の割合は減少したものの、いまだに視覚障害原因の第二位を占めています。






視覚障害の原因疾患

17年度 厚生労働科学研究「わが国における視覚障害の現況」より

### ●網膜症の進行過程

網膜には高血糖の影響を受けやすい細い血管が張り巡らされているため、糖尿病では特徴的な変化が現れてきます。**単純網膜症**、**増殖前網膜症**、**増殖網膜症**という順に進行します。

	糖尿病性網膜症		
	単純網膜症	増殖前網膜症	増殖網膜症
正常な網膜			
自覚症状の有無	なし	ほとんどなし	あり (視野に黒い影や視力低下など)
治療方法		網膜光凝固術	網膜光凝固術や硝子体手術 ※視力の回復は難しい

### 単純網膜症

血管が詰まってできたこぶが破れると点状に出血を起こしたり、血液中のたんぱく質や脂肪が染み出して白斑ができたりします。

## 増殖前網膜症

出血や白斑が広がり大きくなります。

## 増殖網膜症

網膜の血管の流れが悪くなると、栄養や酸素がいかなくなるため、新生血管が伸びてきます。

新生血管はもろく破れやすいので、大量出血を起こしやすくなります。また、新生血管は網膜剥離の要因にもなるため、視力の著しい減退や失明の危険性も高まります。

### ●糖尿病から眼を守るために

#### 精密眼底検査を習慣づけましょう

網膜症は自覚症状がなく進行してしまいますので、検査を受けることで、早期に発見したり、進行を防ぐことができます。

#### 糖尿病眼手帳を持ちましょう



眼科と内科での検査結果や治療内容を記載でき、医師同士の連絡にも役立ちます。ぜひ通院の際には携帯してください。

#### 精密眼底検査の受診の目安

網膜症のない人	6～12カ月に1回
単純網膜症の人	3～6カ月に1回
増殖前網膜症の人	1～2カ月に1回
増殖網膜症の人	2週間～1カ月に1回



## 野菜の1日目標量を知っておこう

### 目標 1日野菜350g以上

「1日に小鉢の野菜料理5皿」が野菜350g食べるコツ！



「手ばかり」では生野菜なら1日に両手3杯、ゆで野菜なら1日に片手3杯

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】



- 野菜は淡色野菜、緑黄色野菜など、多種類の野菜を摂りましょう
- 3食に野菜を取り入れましょう
- 野菜の食物繊維を味方につけて、肥満予防、良好な血糖コントロールを心がけましょう