

## 糖尿病神経障害

神経障害は、腎症、網膜症と並ぶ、糖尿病の三大合併症のひとつです

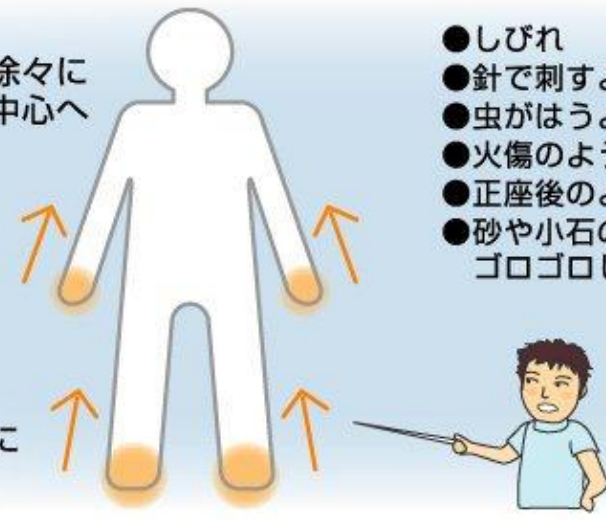
### ●糖尿病神経障害とは

糖尿病で高血糖が続くと、体のすみずみに張り巡らされている末梢神経が侵されます。末梢神経には、これらの種類があります。

- ◆ 感覚神経（痛みや温度を感じる）
- ◆ 運動神経（手や足を動かす）
- ◆ 自律神経（自分の意志と関係なく心臓や胃腸など内臓の働きを調整）

これら末梢神経の細胞は、高血糖により知らないうちに壊されていき、本来の働きができなくなります。更に高血糖によって細い血管の血流が悪くなると、神経細胞に必要な酸素や栄養が行き渡らなくなることも、神経障害を起こす原因となります。

### ●神経障害のさまざまな症状



末端から徐々にからだの中心へ広がる

左右対称に現れる

- しびれ
- 針で刺すようなチクチク感
- 虫がはうようなムズムズ感
- 火傷のようなヒリヒリ感
- 正座後のようなジンジンした感じ
- 砂や小石の上を歩くようなゴロゴロした感じ

その他

- 発汗異常
- 胃無力症
- 便通異常（便秘・下痢）
- 勃起不全
- 脳神経障害（顔面神経麻痺・外眼筋麻痺など）

などさまざま

### ●神経障害が悪化すると...

- ◆ 無自覚性低血糖
- ◆ 無痛性心筋虚血
- ◆ 潰瘍や壊疽
- ◆ 神経麻痺

など、深刻な状態に陥る危険性があります。

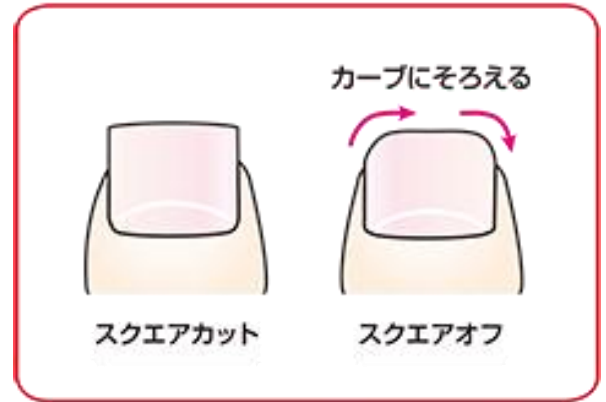
# ● 神経障害と診断されたら

- ◆ まずは血糖コントロールの改善に努めましょう
- ◆ 煙草は血流障害を起こす一因となるため、禁煙をしましょう
- ◆ 足の壊疽予防のため、ケガや火傷がないか、毎日チェックをしましょう

## 足のチェックポイント



## 爪の正しい切り方



# 腸活で血糖値をよくしよう

腸内環境は血糖コントロールとも深く関わっています

## ● 腸内環境は腸内細菌（腸内フローラ）によって決まる

腸内細菌には**善玉菌**と**悪玉菌**、どちらでもない**ひよりみ菌**の3種があります。このバランスによって腸内環境が決まります。**腸内環境が悪い状態が続くと、インスリン抵抗性、つまりインスリンが体の中で効きにくい状態となり、血糖が上昇しやすくなってしまいます。**

## ● 腸内細菌に影響与えるのは毎日の食事

高脂肪・高たんぱく食は悪玉菌を増やす

低脂肪・高繊維食は善玉菌を増やす

野菜が少なく、肉中心で脂っこい食事、ケーキ、スナック菓子が多い



悪玉菌

魚、豆製品が多く、野菜中心の食事



善玉菌

## ● 腸活しよう！！ = 腸内フローラを整える

腸活1：善玉菌を持っている食品を取り入れる（プロバイオティクス）  
乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌をもっている発酵食品を食べる



腸活2：善玉菌のエサとなるものを取り入れる（プレバイオティクス）  
食物繊維やオリゴ糖をもった食材、食物繊維の中では特に水溶性のものが善玉菌の増殖に効果的

◆ 水溶性食物繊維の多い食品・・ごぼう、オクラ、納豆  
もち麦、海藻類など

◆ オリゴ糖の多い食品・・玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、  
アスパラ、バナナなど

