



糖尿病通信

-9-

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と目の合併症 その2

網膜症以外の合併症もあります。

1. 糖尿病性黄斑症

8号でご紹介したように、網膜の中で物を見る時中心となる部分を黄斑と呼びます。ここにむくみが起こる黄斑浮腫は、糖尿病性網膜症が軽症でも起こることがあり網膜症が進行するにしたがってさらに起こりやすくなります。網膜の血管からの液体成分のしみ出しが原因で、これが起こると急激に視力が低下します。

2. 新生血管緑内障

網膜に血流障害が起こると、それを補うために新しい血管ができます。この新生血管が虹彩(黒目の部分)の周辺にできると瞳の前の部分に入っている房水という液体の流れを悪くします。すると急激に眼圧が高くなり、眼痛、頭痛、視力低下が起こります。治療が難しく、失明する危険が高い恐ろしい合併症です。

3. その他の合併症

白内障が起こりやすく、また角膜の障害も起こります。目の動きが悪くなって物が二重に見える眼筋麻痺なども時折見られます。

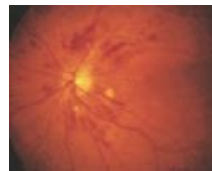
4. 糖尿病性眼病変の治療

なんといっても**血糖のコントロールを良くして、合併症が起こらないようにするのが一番**なのは言うまでもありません。**特に糖尿病が発見されてから(無症状の)10年間のコントロールが将来に大きく影響します。**たとえコントロールがよい方でも、定期的に眼科を受診してチェックを受けましょう。

網膜症も黄斑症も、次のような検査治療を行ないます。

★蛍光眼底造影

蛍光色素を静脈注射し、眼底の写真をとると網膜の血管がはっきり見え、出血の危険部位を発見できます。



増殖性網膜症

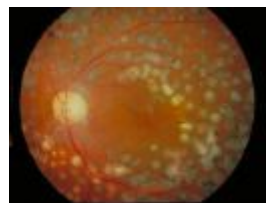
←まだ無症状

蛍光眼底造影

→



★レーザー凝固



新生血管の発生を予防し、また、発生した新生血管を消失させるためレーザー光で網膜を焼きます。黄斑部を避けて行なうので視力は保たれますが、

広い範囲に凝固を行なうと夜盲症になったり、黄斑症を起こして視力低下を来すことがあります。レーザー治療は外来で、1-2週間の間隔で、1~数回に分けて行ないます。(図の白い点がレーザー凝固の跡)

★硝子体手術

重症な増殖性網膜症では、硝子体の中に出血が広がり、硝子体が縮んで網膜はく離が起こったりして視力が著しく低下します。このような場合は顕微鏡下で手術を

行い、増殖した病変を取り除きます。入院して行い、手術後に安静を長く保つ必要があります。手術の技術が向上していますが、視力回復が思うように行かない場合も多々あります。 内科 柳澤

今日のお料理



～ 年末年始の食事療法 ～

早いもので今年もそろそろ終わりを迎えます。年末年始はご馳走が並び、つい食べ過ぎて…なんてことも良く見られます。

上手な料理の選び方を身に付けて、年末年始を楽しく過しましょう。

<ポイント>

1. 野菜、海藻、きのこ 菫蕪(表6)を中心に選びましょう
2. 芋類(里芋、さつまいも等)、南瓜、蓮等のご飯と同じ仲間(表1)です。量に注意が必要です
3. 魚、肉、卵、豆腐、大豆製品(表3)は、1食手の平(指は除く)片手1杯が目安です。



<気になるお餅のカロリー>

年末年始、気になるのがお餅のカロリーです。普段のご飯の量と比べて、どのぐらいのお餅が同じカロリーか知っておくと便利です。



=



「ご飯 150g」

「お餅 105g(小2個)」

栄養科 藤原