



糖尿病通信

— 4 3 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

目を大切にしましょう！

10月10日は目の愛護デー。糖尿病性網膜症(もうまくしょう)で失明する人は年間3000人にもなります。

1. あったら大変、目の症状！

糖尿病に合併する代表的な目の合併症、糖尿病性網膜症については、糖尿病通信8号、9号で詳しく解説しました。網膜症の初期は無症状です。

病気が始まっていても、自分では全く気付きません。ですから、定期的な眼科受診が大切です。もし、次のような症状があれば、危険な兆候です。すぐに眼科を受診しましょう。



2. 網膜症の代表的な症状

- ★眼鏡などで矯正しても見えにくい(視力低下)
- ★霧の中でのものを見ているような感じ(霧視)
- ★ものがゆがんで見える(歪視症)
- ★黒いもの、蚊、水玉、黒いスス、糸くずなどが飛んで見える(飛蚊症)
- ★視野が狭い(視野狭窄)
- ★暗いところでみえにくい
- ★目の前が赤くなる、暗くなる(硝子体出血)

3. 網膜症の危険因子

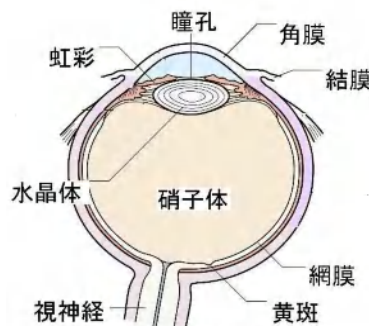
網膜症を悪化させる原因となるもの(危険因子)として最も重要なのは、血糖のコントロール悪化です。高血糖状態が長く続けば続くほど、網膜症は進行します。糖尿病と診断されてから何年もたっている患者さんは、必ず、眼科を受診してください。また、グリコヘモグロビンの目安は6.5%以下です。それ以上が続いている方も、必ず受診しましょう。そのほか血圧のコントロール、高脂血症のコントロールも重要です。

4. 低血糖と網膜症

低血糖も目に影響を与えます。低血糖症状として目のかすみがあるのは、網膜内のエネルギー代謝が低下するからと言われています。また、長い間コントロールが悪くて高血糖が続いた方が、急に血糖値を下げた場合、網膜症が急激に悪化する場合があります。これを防ぐために、眼科医との連携をとりながら、慎重にゆくり血糖をコントロールしていく必要があります。

5. 眼科受診間隔のめやす

それでは、どのくらいの間隔で定期受診したらよいのでしょうか？網膜症のない方は半年から1年。単純網膜症の方は3ヶ月から半年。増殖前網膜症になっていれば1ヶ月から2ヶ月おき。増殖網膜症なら2週間から1ヶ月おきになる事が多いようです。眼科の先生の指示に従って、欠かさず受診するようにしましょう。



眼の構造

内科 柳澤

糖尿病のケア



～眼科受診の時のご注意～

★ご自分の運転で来院しないでください。

網膜症の検査では散瞳剤を用いた眼底検査が必要になります。散瞳剤の点眼をしますと瞳孔が拡がり、4～5時間はピンボケ状態になります。自動車やバイクの運転は危険になり、細かい字が読めなくなるなど、その間生活や仕事に支障がでます。検査終了後しばらくの間、眩しいと感じることがあります。

★眼科受診時には糖尿病手帳を持参しましょう。

患者さんの血糖のコントロール状態は、眼科の医師にとっても重要な情報です。また、検査結果を記入してもらうことも出来ます。

★糖尿病眼手帳を活用しましょう。

眼科医により、病状を詳しく記入してもらえるだけでなく、網膜症などについての、きれいな写真や解説がついています。



～当院の眼科診療のご案内～

月曜日	金谷医師	午前の部	午後の部
	受付時間	8:30～11:30	13:00～13:30
	診療時間	9:00～12:00	13:00～14:00
水曜日	宮崎医師		
	受付時間	8:30～11:00	
	診療時間	9:30～12:00	看護師 青木