



糖尿病通信

—91—

糖尿病と上手にお付き合いするために

自分の身体を知ろう：自律神経障害

糖尿病の神経障害には自律神経障害もあり、たいへん重要です。

1. 糖尿病の神経障害はなぜ起こるのでしょうか？

糖尿病の3大合併症と言われるのは眼、腎臓、神経に起こる合併症です。それらのどれもが細い血管の血流障害によって起こります。高血糖によって血管が傷んで、詰まってしまうのです。さらに、高血糖により神経細胞の中にソルビトールという物質がどんどんたまっていき、神経細胞を壊してしまうのです。

2. 自律神経とは

自律神経は末梢神経の一つで、交感神経と副交感神経に分けられ、自分の意志で動かすことのできない、内臓の働きを調節しています。心臓や胃腸の動き、血圧や体温、発汗などのコントロールを行っています。もともと無意識で行っていることではあるし、年齢により少しずつ働きが低下して行くものなので、自律神経障害の症状は自覚されにくく、かなり進行してから、ようやく気付かれる事がほとんどです。



3. 自律神経障害の症状

身体のだこの神経が障害されるかによって、さまざまな症状が見られます。いずれも、とても不快で日常生活の質を落とすだけでなく、命にかかわることもあります。

起立性低血圧

いわゆる立ちくらみです。立ちあがった時、収縮期血圧が30mmHg以上下がります。血管の自律神経障害です。



糖尿病性胃腸症

胃の動きが悪くなり、いつまでも食物が胃に残ります。吐き気や食欲不振、血糖の不安定が起こります。また、下痢や便秘もおこります。

神経因性膀胱

排尿がうまくできず、尿閉になります。

発汗異常

味覚性発汗(辛い物、熱いものなどで、汗をかく)がひどくなることもあります。また、逆に汗が出にくくなるため、足がカサカサになり、ひびわれができたりします。

無自覚性低血糖

低血糖になったのに、冷や汗、手の震えなどの症状がありません。いきなり失神することもあります。

無痛性心筋梗塞

通常狭心症は強い胸の痛みを伴います。しかし、自律神経障害が進んでいると、狭心症から心筋梗塞になっても痛みがありません。心不全となって初めて気付かれ、命にかかわることもあります。

ED(勃起不全)

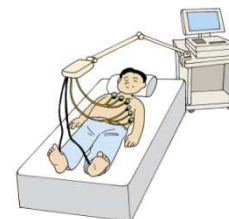
性機能障害も自律神経障害の一つです。

4. 自律神経障害の検査

外来で行える検査にはつぎのようなものがあります。

心拍変動検査

心電図を利用して、呼吸による脈の変動をみます。自律神経障害があると、変動が少なくなります。



起立血圧試験

起立性低血圧の検査です。仰向けに寝た状態で血圧を測り、その後起立して血圧を測ります。そのとき収縮期血圧が20mmHg以上下がると、起立性低血圧と診断されます。

5. その他の神経障害

感覚神経障害や自律神経障害は、左右対称に複数の神経に同時に起こってくるもので、多発神経障害と呼ばれます。その他に、局所性神経障害と呼ばれる、片側だけに起こるものもあります。このなかには、突然一方の眼が動かなくなり、物が二重に見える**糖尿病性外眼筋まひ**。お尻から太ももにかけて痛みがあり筋肉が萎縮する**糖尿病性筋委縮症**。背中からわき腹にかけての神経痛が起こる**体幹性根神経障害**。手首の靭帯が厚くなって神経を圧迫するために、手のひらや指のしびれが生じる**手根管症候群**など、色々なものがあります。

6. 自律神経障害の治療

食事、睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。立ちくらみがあれば、急に立ち上がらないようにし、ふらついたらすぐにしゃがみます。薬によって症状が改善する場合もあるので、主治医とよく相談しましょう。血糖を良くし、たばこやお酒はやめましょう。 内科 柳澤 徳山