

vol.62 栄養だより

2022.11

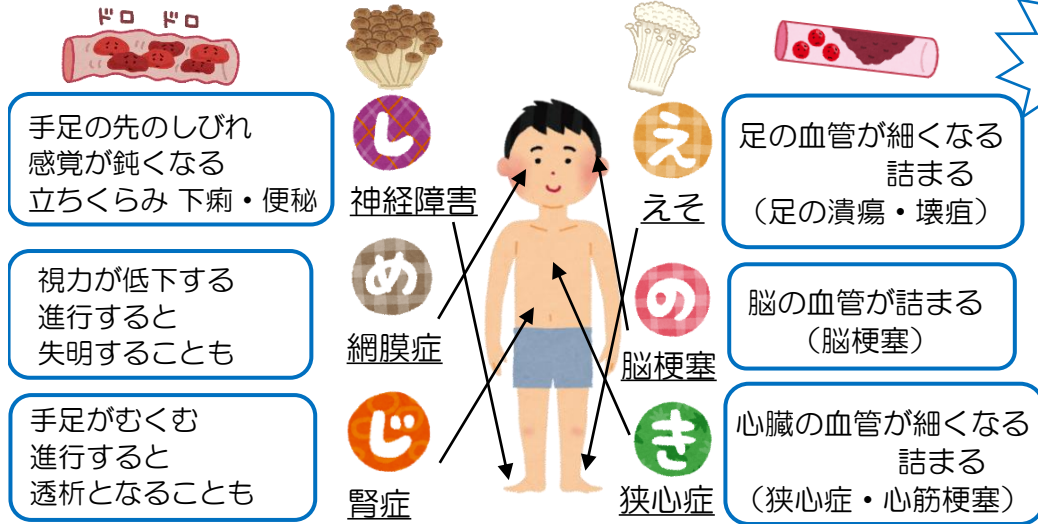
小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: 今更聞きにくい! ? 糖尿病合併症について

11月14日は糖尿病を正しく知り、予防や治療の大切さを広めるため「世界糖尿病デー」とされています。そのため11月は糖尿病啓発の行事が世界各地で開催されます。この機会に糖尿病の治療の重要性について再確認しましょう。今月は糖尿病合併症について特集します。

血管はからだのすみずみに栄養を運ぶ通路の働きをしています。血糖値の高い状態が長い間続くと、血管が傷ついたり詰まったりして、全身の血管や神経などに様々な合併症が出現します。三大合併症と呼ばれる、目の合併症・神経の合併症・腎臓の合併症が有名です。糖尿病と診断された時には、症状がなくてもすでに合併症が進行していることもあり注意が必要です。血管・神経以外にも糖尿病の合併症が生じます。糖尿病治療の目的は血糖値を適切にコントロールすることで合併症の発症・進展を予防し、糖尿病がない人と変わらない健康寿命を確保することです。今は無症状であっても、合併症が進行していることがあります。また血糖値の高い状態が続けば、合併症が新たに出現することがあります。合併症の発症・進展を予防するためにも、定期的な診察を受けましょう。

細い血管が傷ついて生じる合併症 動脈硬化が進んで生じる合併症



重要!

合併症を悪化させないためのルール

- 血糖値を目標の値にコントロールする
- 糖尿病の治療を中断しない
- 血圧・コレステロールの値を望ましい範囲に維持する
- 喫煙をしない
- 体重を望ましい範囲に維持する

まだ合併症の症状がない場合は?

- 今は無症状でも合併症が進行しているかもしれません。定期的な受診が重要です。合併症を進行させないためにどうしたらいいか、主治医や医療スタッフと考えていきましょう。

参考資料：メディカ出版：糖尿病ケア2021年春季増刊 国立国際医療研究センター糖尿病情報センターHP

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)