

今月の特集

糖尿病網膜症を良く知ろう

【ご挨拶】
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

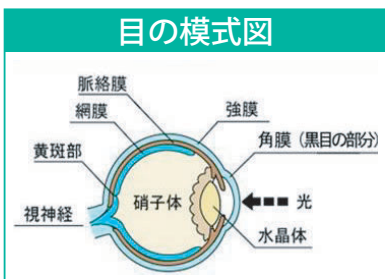
院長 則武 昌之

【毎年 3000 人が糖尿病のために視力が低下して社会生活に支障】

糖尿病網膜症は糖尿病になってすぐには起こりません。血糖コントロールを十分にしないで放置しているとじわじわと発症してきます。糖尿病網膜症のために失明しないまでも、社会生活に支障をきたして視覚障害の認定を受けている人は全国で年間 3000 人にも及びます。これは視覚障害者のうちの約 18%にあたります。

【精密眼底検査を習慣づけて！ 検診の眼底検査では不十分！】

糖尿病性網膜症は初期には自覚症状が現れません。しかし放置すると自覚症状がなくても上記のようなまぶさになりかねません。失明の危険を回避するために眼科医による精密な眼底検査を定期的に行うことが必要です。検診などでの眼底検査の多くは、精密眼底検査のように散瞳を行わずに眼底の中心部のみを対象にした写真撮影で診断しています。これでは中心部から外れた部分に起こった病変は見落とされてしまうため年に少なくとも 1 回は眼科医のもとで散瞳して精密眼底検査を受けられるように習慣をつけることが重要です。



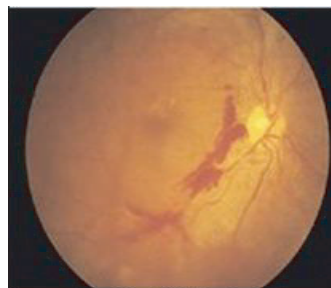
【糖尿病網膜症の進み方とは？】

糖尿病性網膜症になるとすぐに失明してしまうことはありません。初めは①単純網膜症といって小さな点状出血などが認められます。この時点では血糖値を改善するとほとんどの場合に改善してきます。進行すると②前増殖網膜症という状態になります。出血などが増えて網膜の血流が滞り網膜の細胞が酸素不足になり初めます。

この時点からレーザー光線を網膜にあてて光凝固術を行うことがあります。

さらに進行すると③増殖網膜症となり、出血がさらに広がり網膜細胞派さらに酸素不足になるため脆い新生血管が網膜の中に伸びてきます。これがさらに出血の原因となり、硝子体手術という手術が必要になる場合が少なくありません。またその手術をしても完全に視力が回復するわけではありません。

【糖尿病網膜症を進めないコツ】



増殖網膜症

なんといっても血糖値の厳格な管理が重要です。HbA1c を 6.5%未満に抑えることによってかなり進行を防ぐことが出来ることがわかっています。また血圧やコレステロールが高いと網膜症がより進みやすいこともわかっています。血圧は 130 / 80 未満、LDLコレステロールは 120 未満にコントロールするようにしましょう。

健康ニュース

- 血糖値を下げるたんぱく質「TFE3」を肝臓の細胞で増やすと血糖値が下がるなど糖尿病改善の効果が現れるとの報告を筑波大学の研究チームがマウスを使った実験で報告しました。マウスの肝臓の細胞に TFE3 をたくさん作らせたところ、1 型および 2 型糖尿病マウスの血糖値が低下したとのことで、TFE3 の活性を上げる物質が見つければ糖尿病の治療薬になる可能性もあると思われます。
- 内閣府の検討会は朝食を食べない小学生をゼロにすることなどを達成目標とする食育推進基本計画案をまとめました。計画案では朝食を抜く子供の割合を減少させるほかに、子供の食材に対する理解を深めるために学校給食で地元の農産物を使用を 30%以上にアップさせたり、「メタボリックシンドローム」を知っている人を国民の 80%以上にするなども盛り込まれています。



休診のお知らせ

5月1日と2日はゴールデンウィークのため休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

発行日：2006年3月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之

今年は久しぶりの本格的な寒い冬でしたが、やっと暖かくなってきました。これからはどんどん日も長くなりますので朝夕に出来るだけ運動をするように心がけましょう。今年一度芦ノ湖に釣りに行きましたが残念ながら坊主でした。ほかにはどこにも行っていませんので、また暇を見つけて大物を釣りたいと思っています。