

【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

VOL.55 2007年11月号

今の特集 糖尿病で失明しないために

糖尿病性網膜症をよく知ろう

日本においても他の先進国と同様に成人の失明原因の第1位はこの20年間のあいだ糖尿病網膜症とされてきました。2006年の調査では緑内障に第1位を譲って第2位になりましたが、現在でも成人の失明の大きな原因になっています。現在の国際的な糖尿病の診断基準も糖尿病網膜症の発症する血糖値から決められています。

糖尿病性網膜症ってどんな病気なの？

糖尿病性網膜症は眼底の血管が高血糖によって徐々に傷ついて出血を起こしたり、網膜剥離を起こしてしまう怖い病気です。最初のうちは痛みも視力の障害も出ないので油断して眼科に定期的にかからないでいると、知らないうちに進行して視力障害に気づいた時にはすでに手遅れという事態に至ることもあります。

糖尿病性網膜症ってどんな時にどれくらいの頻度で起こるの？

厚生労働省の報告では糖尿病患者740万人の約4割にあたる300万人に網膜症があると推定されています。さまざまな報告から糖尿病患者の25-60%と推定されています。糖尿病が発症して10年経つと網膜症は半数の人に診られるようになるとされていますが、日本の糖尿病における血管合併症の発症予防と進展抑制に関する研究(JDCS)では罹病期間が長いことと血糖値が高いほど網膜症が進展することが分かってきました。山名らの報告によれば1990年では糖尿病のうち失明に至った人は全体の0.73%とされていましたが、最近の眼科手術などの進歩により以前は失明に至っていた疾患の予後が改善され2003年の調査では失明した人は0.09%にまで低下したと報告しています。

糖尿病性網膜症を防ぐためには？

網膜症を防ぐためにはなんといっても血糖値を安定させることが大切です。米国のDCCT研究ではHbA1cを9%から7%まで下げると網膜症の発症は1/4になることが分かっています。日本の久山町での研究ではさらに厳しくHbA1cを5.7%以下にすることが推奨されています。また血圧も130未満/80未満にすると網膜症の発症が明らかに抑制されることが分かっています。

眼科への受診の大切さ

血糖値のコントロールも大切ですが、眼科を定期的に受診することが網膜症の予防と治療のために大変大切です。光凝固(レーザー治療)や眼科手術の最近の進歩で失明する方は少なくなってきましたが、これらの治療はタイミングが大切で、その治療を受けるタイミングをはずさないために定期的に眼科を受診することが不可欠なのです。

糖尿病手帳と眼科手帳をいつも携帯しましょう

当院では皆さんに糖尿病手帳と糖尿病眼科手帳をあわせて携帯するようにお話していますが、眼科の先生に内科の治療状況をお伝えして参考にしてもらうことで治療がもっと効果的になります。眼科を受診される時にも携帯して、眼科の先生のコメントを書き入れてもらうようにしてください。眼科の先生のコメントは内科医にとっても大切なのです。

眼科への受診の間隔について

眼科での精密眼底検査の目安は

- ①網膜症なし(安心)の場合:6~12ヶ月に1回。
- ②単純網膜症(注意)の場合:3~6ヶ月に1回。
- ③増殖前網膜症(やや危険)の場合:1~2ヶ月に1回。
- ④増殖網膜症(危険)の場合:2週間~1ヶ月に1回。とされています。



院内行事に関するニュース

ダイアレディースの会のお知らせ

糖尿病をお持ちの女性同士で楽しく料理を作ったり、お互いの情報交換の時間を持つことを目的としています。11月は患者さん同士の話し合いを中心に楽しい時間を過ごせたらと思ってお茶会を企画しました。スコーンと紅茶をいただきながらストレスを解消しませんか 日時:11/22(木)9:30から11:30, 場所:当院セミナー室, 会費:200円を添えて受付までお申し込みください。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種は慢性疾患をお持ちの方には特にお勧めします。予防接種料金は3500円です。65歳以上の方は市町村から送られた予防接種の青い紙をお持ちください。

休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
●11/5~1/7
は学会のため休診
●12/27~1/4
は正月休みのため休診
とさせていただきます
ご了承ください。

11月							12月						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

発行日:2007年11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

11月になり今年もあと2ヶ月になってしまいました。コンビニで「おでん」を見かけるようになりました。おでんの昆布・大根・こんにゃく・しらたき・きのこは殆どカロリーがないので糖尿病の方にはお勧めです。