



ノリタケ新聞



VOL. 58
08年
02月

今月の特集
糖尿病性神経障害について

高血糖で神経が傷めつけられる

高血糖が続くと体のあちこちに余病が出現してくることがあります。合併症と呼んでいますが、眼底出血を起こす網膜症、尿に蛋白が現れる腎症、それと全身の神経に故障が起こる神経障害が糖尿病の特徴的な合併症とされています。神経障害がひどくなると「壊疽」になってしまっただけで本邦でも毎年 3000 人もの方が足の切断を余儀なくされているといわれています。壊疽が最も起こりやすいのが今の冬の時期ですので今回は神経障害の話にしました。

糖尿病性神経障害の症状

ほとんどの場合神経障害の症状は足の先から出現します。また両足に同時に起こってくることも特徴的です。足先がしびれたような不快感・足先が冷たく感じたりほてったりする・寝ている時にふくらはぎのこむらえりが頻回に起こる・足裏に紙が張り付いているような不快感などが初期に出現するおもな症状です。放置すると手足の感覚が鈍くなってしまい靴擦れややけどなどをして痛みを感じなくなることがあります。感覚が鈍くても自分では気づかないことが多く、そのことでさらに足の傷などが悪化しやすくなるので、**神経障害の進行した人ほど足の様子を毎日風呂などでよく観察することがとても大切です**。また自律神経も侵されるので、頑固な下痢やひどい立ち眩みなども起こる場合があります。

自覚症状を改善するための生活の工夫

足の痛みや痺れ：足先の痺れや痛みに対しては足を温めることが血行を良くして症状を軽くすることに効果があります。お風呂に入ったときに足首から先を揉んだり良く動かすようにしましょう。足の指と指の間に手の指を入れてぐりぐり回したりすることも有効です。但し湯たんぽのようなものでもヤケドをすることがあるので足を暖める時には十分注意をしてください。立ち眩み：寝ている姿勢やくつろいでいる時に急に立ち上がると立ち眩みがひどくなることが多いのでいったん上半身を起こしたり椅子に腰掛けなおしてから 2 分ほど待ってから立ち上がる。その間に足などをつねったりして痛み刺激を与えたりして気合を入れてから立つことも立ち眩みの予防に有効です。

神経障害の治療

神経障害の治療ではなんとといっても血糖値を改善することが重要です。治療後に一時的に神経障害が悪化することもありますが、最終的には血糖値の改善が鍵になります。また薬剤もある程度の効果がありますが、全く改善して元に戻るわけではありません。

院内行事と健康などに関するニュース

ダイアレディース会のお知らせ

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にしています。2月には冬野菜をテーマにしました。肩の凝らないお話と糖尿病向きの料理のコツを患者さん同士でどうぞ。

今後の予定	場所：当院セミナー室
2月21日(木) 調理実習と会食	会費：調理実習では800円
3月26日(水) お茶会	お茶会では200円を添えて
4月24日(木) 調理実習と会食	受付までお申し込みください
5月30日(金) お茶会	時間：調理実習 10:00 ~ 12:30
6月19日(木) 調理実習と会食	お茶会 13:00 ~ 14:30

日本政府も新型インフルエンザ対策強化

NHKは1月に2日連続で新型インフルエンザの番組を放送しました。感染爆発という題名でしたが、国内で数十万人以上の方が次々に亡くなるというシナリオに私の家族などはどうも現実感が湧かなかったようです。しかし現実になる可能性が少なくないと我々医師は思っています。現時点で政府は「タミフル」2800万人分とある程度有効と考えられるワクチン1000万人分を新型インフルエンザのために備蓄していると発表しています。皆さんも新型インフルエンザから目を話さないようにしましょう。



休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
**3/1(土)の午後と
 3/28 ~ 4/2**
 は休診とさせていただきます
 ご了承ください

2月

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

3月

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

