



1年に1回は眼科受診しましょう 看護師 柿元

糖尿病の慢性合併症の一つである網膜症についてお話ししましょう。

糖尿病網膜症とは

眼の中にある網膜には、光を電気信号に変える神経細胞があり、水晶体・硝子体を経て入ってきた光の情報（つまり、目に見えている物・景色の視覚情報）を脳に送る重要な役割を担っています。網膜にはとても細い血管（細小血管）が広がっていて、それらの血管が神経細胞に酸素や栄養を配っています。糖尿病で血糖コントロールが悪い状態が長く続くと細い血管が特に悪くなって問題が起こりますが（細小血管症）、網膜にも例外でなく血管障害が起こります。これが糖尿病網膜症です。

①単純網膜症

網膜にある毛細血管が高血糖のためにもろくなります。その結果、毛細血管が瘤のようになり、毛細血管から血液が漏れたり、漏れ出した血液中のたんぱく質や脂肪の成分が網膜に沈着したりします。

②増殖前網膜症

毛細血管の障害がさらに進むと毛細血管が閉塞して網膜の中に酸素や栄養が行き渡らない部分ができます。その近くにある細小血管は拡張、蛇行などの異常を示し、神経も血液が足りないためにむくんでしまいます。

③増殖網膜症

毛細血管が閉塞して足りなくなった酸素を補うために、網膜から新生血管ができます。新生血管はもろくて簡単に壊れてしまうため、大きな出血を硝子体中に起こしてしまいます（硝子体出血）。新生血管の周りに増殖膜と呼ばれる組織ができ、それが網膜を引っ張って網膜剥離を起こすことがあります。硝子体出血や網膜剥離は、視力低下や失明の原因になります。

そのほかに、物を見る上で最も重要な、網膜の中の黄斑という部分にむくみが起きることがあり、これを糖尿病黄斑浮腫と呼びます。糖尿病黄斑浮腫は網膜症のどの段階でも起こる可能性があり、網膜症の状態や硝子体出血、網膜剥離の有無に関わらず、糖尿病黄斑浮腫があるだけで視力低下が起きる原因になります。

糖尿病網膜症の検査

視力低下などの自覚症状は、網膜症が重症になるまで出てこないと言われます。そのため、糖尿病患者さんは、網膜症の診断を受けていない場合であっても、年に1回は眼科を受診して網膜症の検査を受けることが推奨されています。これは、早く網膜症を見つけて適切な治療を行うことで、視力低下や失明が起きるのを防ぐ意味があります。

眼底検査

眼底検査で網膜の観察を行い、網膜症の診断を行います。眼底の観察で網膜症が疑われる場合には蛍光眼底撮影を行います。この検査では、網膜・脈絡膜の循環動態（眼底の血管に細いところや、詰まったところがないか）や、血管から造影剤が漏れ出ていないか（もろくなった血管が破れたりしていないか）などを確認します。眼科受診時は眼の奥の状態を詳しく調べるために散瞳が必須です。散瞳は散瞳用の目薬をさすことで強制的に瞳を大きく広げます。散瞳の影響としてまぶしさを強く感じたり、目のピントが合わせにくくなり、近くがかすんで見えたりします。散瞳薬の効果は3～4時間続きますが、時間とともに回復し元に戻ります。来院の際は、公共交通機関やタクシー等を利用するなどして受診してください。



旬香 千の食卓

旬香♡千の食卓は、旬の食材を1品取り上げて、主食、主菜、副菜に七変化させてみます。ファッションをコーディネートするように、食材をコーディネート【コーデ】しましょう。

旬の食材【1月・2月】：白ネギコーデ



主食：白ネギの炊き込みご飯

白ネギは2cmに切って、ゴマ油で炒めます。炊飯器に米、帆立貝柱缶（汁ごと）、炒めた白ネギを入れて、薄味で炊き込みます。



主菜：白ネギしゃぶしゃぶ

市販の鍋の素でだしを準備します。たっぷりの白ネギを細切りにし鍋に加えます。ネギがクタツとしたら、豚肉の薄切りをしゃぶしゃぶしてネギをくるんでいただきます。



副菜（温）：白ネギのポタージュ

ねぎはみじん切りにし、バター、オリーブオイルと共に厚手の鍋にいれて、塩少々をふり炒めます。牛乳を加えて煮ます。粗熱をとってからミキサーでなめらかにしたら完成です。



副菜（冷）：白ネギピクルス

白ネギを3cmに切って、両面に焼き色を付けます。穀物酢、白ワイン、水、塩、砂糖、ローリエで漬け汁を作ります。焼き色のついた白ネギを漬け汁につけて、一晩おいたら出来上がりです。



ネギ特有の強い香りの成分はアリシン(硫化アリル)と言う成分で、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。更に消化液の分泌を促す働きもあります。ネギに含まれるアリシンですが、強い殺菌作用を持っていて、辛味成分でもあります。生で大量に食べると、刺激が強すぎて胃の粘膜が荒れてしまうなど、胃腸障害を引き起こすこともあるので、ご注意ください。