



## 糖尿病の合併症について知っていますか？

文責：外来看護師

適切な治療や自己管理が行えず放置された場合、糖尿病神経障害や糖尿病網膜症、糖尿病腎症など、様々な合併症を起こすことがあります。**(3大合併症)** 進行、悪化すると、**透析**が必要となったり、**失明**のリスクが高まったりと重症化する恐れがあります。**脳梗塞**、**虚血性心疾患**などのリスクを高めることもあります。

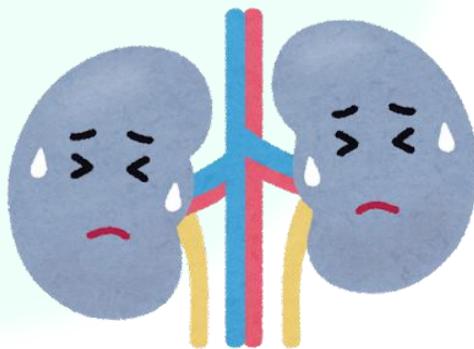
### 糖尿病神経障害

糖尿病神経障害とは、糖尿病によって引き起こされる神経障害のことです。高血糖状態が長く続いた結果、神経周囲の血管が傷んだり、神経そのものの性質が変わってしまい、神経の働きを悪くさせてしまいます。しびれや痛みを感じたり、その逆に感覚がなくなるなどの障害をおこしたりすることがあります。



### 糖尿病腎症

糖尿病腎症とは、上昇した血糖値が腎臓の機能を低下させる病気です。糖尿病のために血糖値が高い状態が続くと、血液の老廃物をろ過する働きが低下します。初期には小さなタンパクが尿に漏れ出すことから始まります。**(微量アルブミン尿)** その後大きなタンパクも尿に漏れるようになり、血管が硬くなって血液をろ過する働きが落ちてきます。最終的には老廃物や水分が体の中に溜まり、慢性腎不全に陥ります。腎症を悪化させないために**血糖コントロール**、**血管管理**、**食事療法**、**運動療法**が大切です。日頃からの体調管理や**塩分の制限**が重要となってきます。



### 糖尿病網膜症

糖尿病性網膜症とは、糖尿病が悪くなると進行する網膜症で、①⇒②⇒③の順に進行していきます。

#### ①単純網膜症

網膜の毛細血管に血栓ができて詰まったり、血管の一部が破れて出血したりします。

#### ②増殖前網膜症

毛細血管が塞がれてしまうと、眼の細胞に栄養を運ぶため血管が拡張したり蛇行したりします。

#### ③増殖網膜症

毛細血管が塞がると酸素を細胞に運ぶために新生血管が発生します。新生血管はもろいため出血しやすく、出血を繰り返していくうちに周囲に増殖膜と呼ばれる線維性の組織が生じます。増殖膜が網膜を引っ張り、網膜剥離を起こすと失明の原因となってしまうため、注意が必要です。視野の一部が見えにくくなり、最終的には失明するリスクがあります。

