



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



防ごう！ 糖尿病性網膜症

糖尿病の3大合併症の一つ網膜症(もうまくしょう)。
この病気で失明する人は年間3000人にもなります。

1. あったら大変、目の症状！

糖尿病性網膜症の特徴は、両方の目に起こることと、初期は無症状で、病気が始まっても自分では全く気付かないことです。もし、次のような症状があれば、すでに進行している危険な兆候です。すぐに眼科を受診しましょう。



2. 網膜症の代表的な症状

- ★眼鏡などで矯正しても見えにくい(視力低下)
- ★霧の中でのものを見ているような感じ(霧視)
- ★ものがゆがんで見える(歪視症)
- ★黒いもの、蚊、水玉、黒いスス、糸くずなどが飛んで見える(飛蚊症)
- ★視野が狭い(視野狭窄)
- ★暗いところで見えにくい
- ★目の前が赤くなる、暗くなる(硝子体出血)

3. 網膜症の危険因子

網膜症を悪化させる原因となるもの(危険因子)として最も重要なのは、血糖のコントロール悪化です。高血糖状態が長く続けば続くほど、網膜症は進行します。糖尿病と診断されてから何年もたっている患者さんは、必ず、眼科を受診してください。また、網膜症を進行させないグリコヘモグロビンの目安は6.9%以下。それが守れていても年に一度は受診しましょう。そのほか血圧のコントロール、高脂血症のコントロールも重要です。

4. 低血糖と網膜症

低血糖も目に影響を与えます。低血糖症状として目のかすみがあるのは、網膜内のエネルギー代謝が低下するからと言われています。また、長い間コントロールが悪くて高血糖が続いた方が、急に血糖値を下げた場合、網膜症が急激に悪化する場合があります。これを防ぐために、眼科医との連携をとりながら、慎重にゆっくり血糖をコントロールしていく必要があります。

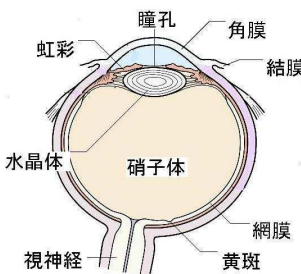
5. その他の眼合併症

★糖尿病性黄斑症

物を見る時、網膜のなかでも、黄斑(おうはん)と呼ばれる場所が主に使われます。そこにむくみが起こる黄斑浮腫は、急激な視力低下を起こします。

★新生血管緑内障

網膜の血流障害が起こると、それを補おうと新しい血管ができます。この新生血管が虹彩(黒目の部分)の周



眼の構造

辺にできると、眼圧が高くなります。眼痛、頭痛、視力低下が起こり、失明することも稀ではありません。

6. 眼科を受診しましょう

眼科の医師は、瞳孔を広げた状態で、眼の奥にある網膜の隅々まで観察します。初期のまったく無症状の網膜症を見つけるには、こうするしかありません。定期的な眼科受診で大切な目を守りましょう！

～眼科受診の時のご注意～

★ご自分の運転で来院しないでください。

網膜症の検査では散瞳剤を用いた眼底検査が必要になります。散瞳剤の点眼をしますと瞳孔が拡がり、4～5時間はピンボケ状態になります。自動車やバイクの運転は危険になり、細かい字が読めなくなるなど、その間生活や仕事に支障がでます。検査終了後しばらくの間、眩しいと感じることがあります。

★眼科受診時には糖尿病手帳を持参しましょう。

患者さんの血糖のコントロール状態は、眼科の医師にとっても重要な情報です。また、検査結果を記入してもらうことも出来ます。

★糖尿病眼手帳を活用しましょう。

眼科医により、病状を詳しく記入してもらえるだけでなく、網膜症などについての、きれいな写真や解説がついています。

内科 柳澤

