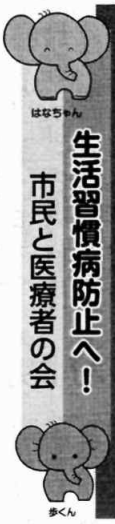
千葉日報　2019年4月9日

小象の「元気！で行こう」

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



糖尿病の合併症 1

頭文字は「シ・メ・ジ」

ゴルフ仲間のマジメ(馬締)さん、ヒキギ(引木)さん、マナカ(真中)さんの3人、今日は鍋を囲んで飲み会です。

マジメさん　実は以前から足の裏に何か張り付いたような気がして、気持ちが悪かったんだ。だからゴルフのスコアが伸びないんだな。この前、主治医の先生に話してみたら糖尿病の神経障害かもしれないと言われてしまったよ。まいったなぁ。

マナカさん　スコアが伸びないのを糖尿病のせいにしてるね。

ヒキギさん　マジメさんは一生懸命治療に取り組んでいるのに、合併症なんておかしいじゃないか？

マジメさん　神経障害は糖尿病の初期から、気づかないうちに始まるらしいんだ。左右対称に足から始まるのが特徴なんだって。僕の場合、病気が分かって治療を始めるまでにかなり時間がかかったからね。そういえば、治療を始めた頃には、いまよりも足先が、じんじんしていたかもしれない。症状がひどくなると逆に痛みや熱さを感じなくなったり、自律神経の障害で、立ちくらみがしたり、胃腸の動きが悪くなったりするそうだよ。

ヒキギさん　それは怖いなぁ…

マジメさん　今はコントロールもいいから、このまま頑張るように言われたよ。

マナカさん　ヒキギさんの方はどうなの？

ヒキギさん　先週受診だったけど、良くなっていなかったから、また食事に気をつけて痩せるように言われたよ。今は忙しくてたまにゴルフをするぐらいだけど、学生時代はラグビー部だったから、がっつり食べなきゃ食べた気がしない、今日も鍋だけじゃ物足りないから後でラーメン食べに行こうと思ってるんだ。

マナカさん　いいなあ、僕も付き合おうかな。

マジメさん　だめだめ、それはやめておこうよ、カロリーだけでなく塩分も取り過ぎになってしまうよ。ヒキギさん血圧は大丈夫なの？

ヒキギさん　実は血圧も少し高いんだ。それに検尿では尿タンパクは出ていなかったのに、尿中アルブミンという検査の数値がちょっと高くて、血圧を下げなきゃだめと言われたんだった。

マナカさん　アルブミンって？

マジメさん　身体にとって大切なとても小さなタンパク質だよ。尿中アルブミン値が高くなっているということは糖尿病の腎障害が始まっているということだよ。人工透析を受ける人の元々の病気として糖尿病腎症が一番多いそうだから気をつけなくちゃ。

ヒキギさん　体重を減らしただけでも尿タンパクは減ってくるから、頑張って3kg減らしましょうと言われたよ。やっぱりラーメンはあきらめるか…。

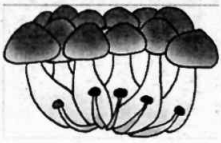
マナカさん　マジメさんは糖尿病が見つかったとき、もう糖尿病網膜症になっていたそうだけど、それは目の合併症だよね。今はきちんと眼科の先生に治療してもらっているから安心だけど。それにしても糖尿病の合併症はいろいろあるんだね。マジメさんの神経障害と目、ヒキギさんの腎臓…頭文字をとったら、シ・メ・ジ、かぁ。

そういうとマナカさんは鍋の中のシメジをひょいとつまみ上げました。3人は、なるほど、シメジか…シメジは低カロリーで食物繊維豊富な糖尿病の味方、その上合併症を覚えるにも役に立つなんて、と感心してそのシメジを眺めたのでした。

神経障害・網膜症・腎症は糖尿病の3大合併症と言われています。比較的細めの血管が障害されて起こるため、細小血管合併症ともいわれます。予防するには血糖をしっかりコントロールしてHbA1c7％未満を続けることが大切です。尿検査を受け、眼科を受診することで早期に合併症の存在を知ることも大切です。

3人の糖尿病談義はまだ続きます…。

糖尿病の細小血管合併症



シ　神経　糖尿病神経障害

メ　眼　糖尿病網膜症

ジ　腎臓　糖尿病腎症

（小象の会　理事、柏戸病院内科・柳澤葉子）