

# 糖尿病心れあい通信

第174回発行 2015年4月1日  
 医療法人社団 恵心会  
 京都武田病院病態栄養科  
 電話075-312-6739

糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

## 糖尿病性神経障害について

血糖が高い状態を長い間放置すると体中の血管が障害を受け、様々な合併症が出現します。特に腎臓や眼(網膜)、神経の周りには、高血糖によりダメージを受けやすい細い血管が集まっており、これらが障害されると糖尿病三大合併症(腎症、網膜症、神経障害)を発症します。今月は糖尿病性神経障害についてももう少し詳しくお話をしましょう。

糖尿病性神経障害は両足の感覚神経障害が代表的な自覚症状です。主に左右対称性に出現し、初期には足先～足首にかけてしびれや痛み、ムズムズ感、こむら返りなどの症状がみられます。それ以外にも自律神経(内臓や血圧を調整する神経)や運動神経(手足を動かす)が障害されることもあり、障害される神経によって様々な症状を呈し、よくみられるものとして、立ちくらみ、発汗異常、排尿障害、便秘、下痢、筋力の低下、筋肉の委縮などがあげられます。

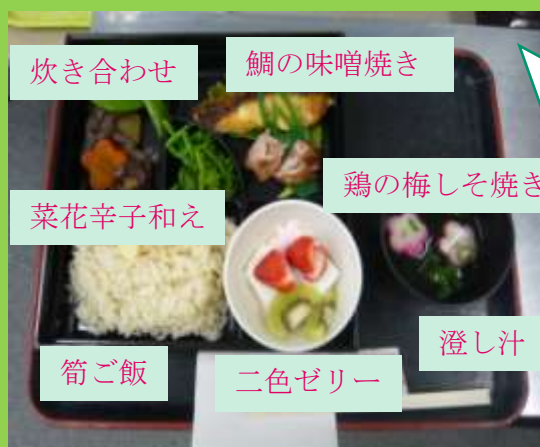
そのまま放置をしておくと、靴擦れや足の火傷などに気付かず、壊疽や切断になることがあります。それ以外にも狭心症など心臓の痛み鈍感になり急に心筋梗塞を発症(無痛性心筋梗塞)したり、低血糖症状が分かりにくくなるなど、非常に重篤な状態に陥りかねません。**これらを予防するために、しっかりと血糖コントロールを行うことが重要です。**(HbA1c7.0%以下)。また喫煙や過度の飲酒は止めましょう。

糖尿病性神経障害を診断された方は、日頃から足の観察をしっかりとこない足や足指にケガをしていないか、色が悪くないかなど観察をおこない、もしも異常を感じたら、速やかに主治医に申し出てください。



これが糖尿病性神経障害だ!

## 3月のメニュー



今回は「春の行楽弁当」をテーマに提供しました。春の野菜である筍や菜の花を使用しました。旬の野菜にはビタミンやミネラルが豊富ですので、積極的に摂取するようにしましょう。

エネルギー 641kcal  
 タンパク質 36.3g  
 脂質 16.2g  
 塩分 3.3g

糖尿病  
 交換表より

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.2	0.3	2.0	0.5	0.4	0.5	0.7

3月は外食についてお話ししました。春になり、お花見など外食の回数が多くなることもあると思いますが、選び方や食べ方を工夫して少しでもカロリーや塩分を抑えられるお食事になるよう心がけましょう。



次回糖尿病教室  
 日時： 4月18日(土)  
 12:30~13:30  
 場所：北館3階会議室  
 次回は**バイキング**です。