

◆糖尿病・下編

通院を欠かさず  
重症化を防止

家族の健康が気になる「ほ〜むさん」が専門のドクターを訪ね、その病気について聞くこのコーナー。上・中編に続き、沖縄でも増えている糖尿病にスポットを当て、島尻キンザー前クリニック院長の島尻佳典さんに話を聞きました。

毎月第3週に掲載

自覚症状は合併症かも!?

Q1 進行すると、どうなるの？

早期の糖尿病では自覚症状がほとんどなく、自分で気付くころには、重大な合併症にまで進行している場合が少なくありません。左下に挙げているような症状があったら、今すぐ内科を受診しましょう。

沖縄県は糖尿病で通院する率が全国最下位で、そのため症状が悪化し、糖尿病による

要注意！ 合併症し・め・じ



死亡率も全国平均を大きく上回っています※参照。早めを受診し、ひとたび糖尿病と診断されたら、たとえ薬で血糖値が改善しても、治療を途中で中断せず、深刻な合併症を防ぐことが、なによりも重要なのです。

Q2 合併症が怖いのはなぜ？

血糖値が高い状態が続くと、血管の中に障害が起こり、やがては合併症を発生します。大血管障害では脳梗塞や心筋

梗塞、細小血管合併症では神経障害、網膜症、腎症が要注意です。

神経障害は少しずつ末梢(まつしよう)神経がまひして、痛みや熱さなどの感覚が失われ、最悪の場合、足や指先が壊死(えし)し、切断が避けられなくなる場合もあります。ストロークにあたってウトウトしている間に足が焼け焦げていたというケースもあるんですよ。

網膜症は目の中の網膜に小さな出血や白斑ができ、放置すれば失明に至ります。ある日、突然、目が見えなくなつて、糖尿病と診断された方もいます。腎症は、自覚症状がないまま腎機能が徐々に低下し、進行すれば人工透析が必要になります。

これらの合併症の恐ろしさは、自覚症状がなく、痛みも感じないまま、ゆつくりと進

行していくこと。糖尿病の三大合併症は、神経障害の「し」、目の網膜症の「め」、腎症の「じ」で、「し・め・じ」と覚えておいてください。

Q3 血糖値を上げないためには？

まずは食事からです。理想体重当たりのカロリー量で、バランスのよい食事を心がけます。玄米や雑穀米などを主食に、昔ながらのソブシ(みそ煮)などをおかずにする、伝統的な沖縄の食生活は素晴らしいお手本だと思います。そして適度に運動する習慣もお忘れなく。ウォーキングや琉球舞踊はとて素晴らしい運動ですよ。

食べ過ぎない、太り過ぎない、健康的な生活が、血糖値をコントロールする最大のコツです。血糖値が気になつていながら、そのまま放置している方は、ぜひこの機会に内科を受診しましょう。

※2013年4月 沖縄県医療保健計画(第6次)「糖尿病の状況」より  
取材/堀基子(ライター)

こんな症状は赤信号！  
糖尿病の自覚症状

- ①ノドが渇いて水をたくさん飲む
- ②トイレが近く、夜中に何度もトイレに行く
- ③食べても食べても空腹になる
- ④たくさん食べているのに痩せる
- ⑤体がだるく、疲れやすい
- ⑥目がかすんで見えにくくなった
- ⑦手足がしびれたり、足がつる
- ⑧体がむくむ

気になる病気は？

身近な病気について、知りたいことをお聞かせください。宛て先は、〒904-2234うるま市州崎7-14「週刊ほ〜むぶらざ編集部・家族の医学手帳」係。FAX098(934)6677、メール: home@jpress.co.jp ★住所、氏名、年齢、電話番号を明記ください。

島尻佳典さん/島尻キンザー前クリニック院長



しまじりよしのり/医師、医学博士。琉球大学医学部大学院を卒業後、琉球大学医学部第二内科、米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センターでの勤務を経て、2010年に開業。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病学会指導医。モットーは「長い視点で診ること」。