

健康新聞

2024年
2月



今月のテーマ

糖尿病で失明しないために



寒さのなかにも春の訪れを感じる頃となりました。暖かい日には、外出して春を見つけてみるのもいいですね。今月は大切な目のお話です。糖尿病網膜症は、糖尿病の代表的な合併症の一つで、初期では症状はほとんどなく進行すると失明してしまう病気です。糖尿病を発症してから10年たった人では、50～60%に糖尿病網膜症があるといわれています。失明を防ぐためには、症状がなくても、眼科で定期検査を受け、早期発見・早期治療が大切です。

糖尿病で視力が低下する理由



- 理由①眼球の透明な組織が濁ってしまう
原因：白内障や角膜が白濁する水泡性角膜症など
- 理由②網膜という光を感じる神経が破壊される
原因：網膜剥離や緑内障など
糖尿病の合併症である糖尿病網膜症によって引き起こされます。

糖尿病網膜症は糖尿病の3大合併症の一つ

糖尿病網膜症は失明原因の代表的な病気です。症状は糖尿病の進行とともに変化します。



- ★自覚症状はありませんが、目の中では小さな出血など、少しずつ異常が現れています。
- ★高血糖が続き網膜の毛細血管に障害が起きても気づきにくいですが、硝子体出血や網膜剥離が起こると、急に視力低下などの自覚症状が出現します。



糖尿病網膜症の予防

早期に適切な治療を行うことで、網膜症の進行や重症化することを予防することができます。

① 血糖のコントロール

HbA1c 7.0%未満を目標として血糖コントロールを良い状態に保つ
*急激に血糖を降下させると一時的に糖尿病網膜症が悪化する可能性があります。

② 血圧コントロール

適切な血圧は発症と重症化を予防します。



③ 定期的な眼科健診

糖尿病網膜症には、基本的に自覚症状がありません。自覚のないまま進行し、気付いた時は、中期から末期まで進行している可能性もあります。糖尿病と診断された場合は、目の症状がなくてもまずは眼科の検査を受けましょう。

糖尿病眼手帳も携帯する事をお勧めしています。



スープにするなら

あなたは、どっち？



カボチャのポタージュ
280g
カロリー：173 ㎉
糖質：18.2g
脂質：9.0g
タンパク質：4.8g
塩分：1.5g

中華スープ 260g
(卵・トマト)
カロリー：92 ㎉
糖質：3.5g
脂質：5.2g
タンパク質：7.8g
塩分：1.6g

カボチャは糖質の多い野菜ですので食べる量には注意が必要です。スープを食べる時は、キノコや野菜をたくさん入れて作る事をお勧めします。特にインスタントは塩分も多いためスープは薄めて飲む量を減らしたりする工夫をしましょう。

*上記成分表は参考値です。購入する場合は商品の成分表を確認して下さい。

お知らせ

- ★糖尿病試食会
2024年5月23日(木)
12:30開始 予約制
お問い合わせ：栄養管理室
- ★外来糖尿病教室
2024年4月2日(火)
13:00開始 予約制
お問い合わせ：内科外来
今年度から食事は出ません
TEL:0942-53-7511(代)