

健康新聞 4月

春山菜が、お店に並ぶ季節となりました。そんな春山菜の多くには、抗酸化作用がありタンパク質や脂質は少なく、食物繊維が多く、種類によって異なりますが、ビタミンCなどのビタミンやミネラルが豊富なのも特徴です。旬の山菜の香りや苦みを上手に利用して、食卓で春を楽しむのはいかがですか。ただし「薬も過ぎれば害となる」という言葉もあります。腎機能が悪い方はカリウムの摂りすぎには注意が必要です。何事にも過剰摂取にならないように気を付けましょう。



テーマ【糖尿病の3大合併症とは？】

神経障害・網膜症・腎症です



糖尿病発症時に症状はほとんどありません。血糖コントロールが悪い状態が長く続くと、合併症が現れます。ただし、必ず合併症が起こるわけではありません。正しく治療を受け、血糖のコントロールを行うことが重要です。

糖尿病性神経障害

【症状】足のしびれ・痛み・感覚の低下・低血圧・下痢や便秘といった全身に及ぶ

足にできたちょっとした傷や水虫を放置していると、そこから足が腐ってしまい切断しなければならなくなる。



糖尿病性腎症

最初のうちは自覚する症状はないが、放っておくと腎臓が全く働かなくなり、人工透析が必要になることがある。腎症の病期は、腎臓の機能に障害がない第1期から、腎症が進行し、透析が必要になる第5期までに分かれている。



糖尿病性網膜症

糖尿病と言われてから数年～20年くらいで発症すると言われている。

最初は自覚する症状がほとんどなく、症状が現れる頃には網膜症が進行していることが多い。最悪の場合、失明してしまう可能性もある。



《定期的な検査がカギ！！》

神経障害⇒網膜症⇒腎症の順で合併症が現れることが多い

- ・神経障害：毎日入浴時に足を観察し清潔に保ちましょう。
- ・網膜症：定期的に眼科受診しましょう。
- ・腎症：病期に応じた治療が行われます。早期発見、早期治療で腎機能の低下を予防し進行を防ぎます。

当院では糖尿病透析予防指導が受けられます

糖尿病透析予防指導とは、腎症2期以上の外来通院する患者さんを対象に、医師、看護師、管理栄養士等がそれぞれの立場で支援を行うものです。糖尿病性腎症初期ではほとんど自覚症状はありません。定期的に検査を受け腎機能を確認することが大切です。



～お知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養科）
は中止となっております。
お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

