

# 8月健康新聞

2020年8月No.6

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会

～今月のテーマ～

『糖尿病性腎症と糖尿病性網膜症』

暑さが厳しい季節になりました。今年の夏はいつもとは違い、新型コロナと過ごす夏となりました。マスクなどの感染予防に加え熱中症予防対策も必要です。手洗い、うがい、こまめな水分補給を忘れずにしましょう。喉が渇いてからでは遅いので、積極的に水分を摂る様に心がけてください。今月のテーマは「糖尿病性腎症と糖尿病性網膜症」についてでした。糖尿病は症状がなく進行する病気です。3大合併症と言われる腎症も網膜症も症状がなく進行していきます。症状に気づいたときには、手遅れだったということにならないように、血糖コントロール、減塩、血圧のコントロールがとても重要です。いつまでも腎臓が元気でいれるよう普段から意識しましょう♪

## 《糖尿病網膜症》

**Q:なぜ定期的に眼底検査をしないと  
いけないのですか？**



糖尿病性網膜症は、病気の程度により大きく3期に分けられます。初期の段階では自覚症状がほとんどありません。かなり進行しないと視力低下などを自覚しにくいという特徴があります。症状が無くても定期的に検査を受ける必要があるのです。

「糖尿病ライフ さかえ 2018年4月号より」

## 糖尿病から目と腎臓を守るために



◎定期的な眼科受診

◎血糖コントロール

急な血糖コントロールは網膜症が悪化することがあります。少しづつ下げましょう。

◎適切な運動療法

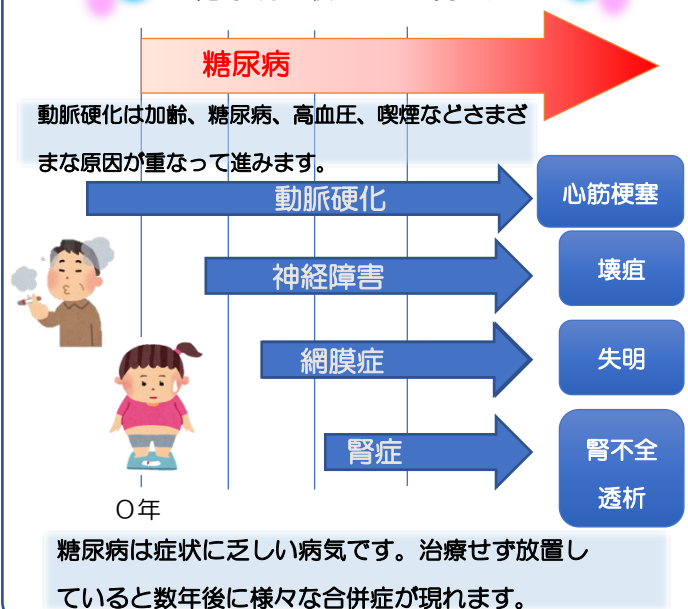
増殖網膜症に進行している場合、激しい運動は眼底出血を起こす恐れがあります。

◎塩分は1日8g（高血圧や腎症があれば6g未満）

◎血圧コントロール（125以下/75以下目標）



## ～糖尿病合併症の出現目安～



やってみよう  
運動療法

体操

（ラジオ体操やストレッチ）

約30分



体重60kgの人が

80キロカロリー消費する運動



## ちょっと一休み



カブト虫さんからお手紙がきました。何てかいてあるのかな？

答えは来月号です



残暑お見舞申し上げます

「あかつぶさとかまぶけなどいでね。」

カブト虫より

本年度の外来糖尿病教室開催は中止となりました！  
コロナ感染拡大予防のため教室の開催を2021年2月までの間、中止となります。開催の有無に関しては内科スタッフにご確認下さい。  
お問い合わせ☎：0942-53-7511(代)