

# 糖尿病の合併症「しめじ」と「えのき」

糖尿病合併症には細小血管障害と、大血管障害があります

## ★細小血管障害…神経障害（し）・網膜症（め）・腎症（じ）

糖尿病発症

神経障害

網膜症

腎症

0年

約5年

約7~10年

約10~15年

糖尿病に気づかず、診断を受けた時には合併症を発症している人は少なくありません。合併症の症状が現れるまで糖尿病が発見されないことも多く、糖尿病の治療が遅れてしまいます。合併症は個人差があるので、しっかり検査を受けましょう！

神経障害…足のしびれ、痛み、感覚障害、消化器症状など  
網膜症…視力低下、失明など  
腎症…手足のむくみ、かゆみ、吐き気など

初期では症状が  
現れません！

## ★大血管障害…壊疽（え）・脳卒中（の）・虚血性心疾患（き）

動脈硬化が原因となり全身の大きな血管が詰まったり、破れたりすることで起こります。命に関わる病態となります。

壊疽…足の血流が悪くなり、小さいケガでも治りにくく悪化したり、血管が詰まったりして壊疽を起こします。症状がひどいと、切断することもあります。  
脳卒中…脳の血管が傷み、破れたり（脳出血）詰まったり（脳梗塞）します。  
虚血性心疾患…心筋梗塞や狭心症を起こします。胸部痛がないこともあります。

～毎日足の観察をして、足の異常に気づいたら早めに受診しましょう～  
糖尿病のコントロールが悪い状態が続くと、動脈硬化による血流障害や感覚が鈍くなる神経障害、高血糖による免疫力の低下（感染しやすい状態）により足病変が悪化し壊疽や潰瘍に至ってしまいます。

### \*HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）\*

採血時から過去1～2カ月間の血糖コントロール指標として役立ちます。

血糖正常化を  
目指す際の目標

HbA1c 6.0未満

合併症予防  
のための目標

HbA1c 7.0未満

治療強化が  
困難な際の目標

HbA1c 8.0未満

### 足に症状がありませんか？

傷がある、赤く腫れている、膿が出ている、痛みがある、変色（紫色）している、爪の変形、たこ、うおのめ、水虫など  
気づいたら早めに受診を！！



### 今月のおやつ

すいか（可食部 100g）

カロリー：41 kcal

炭水化物：9.5g

脂質：0.1g

たんぱく質：0.6g

食物繊維：0.3g

スイカはビタミンやカリウム、食物繊維が多く、抗酸化作用もあります。しかし糖質も多いので1日の摂取量は200gまでにしましょう。

### 外来糖尿病教室の お知らせ

7月2日（火曜日）

13時～14時

「ストレスへの対処法」

「間食について」

予約・お問い合わせ

内科外来

(代) 0942-53-7511

### 試食会のお知らせ

8月22日（火曜日）

12:30～13:30

「血糖値スパイクを  
防ごう」

参加費：550円

予約・お問い合わせ

栄養管理室

(代) 0942-53-7511

# 健康新聞

2024年  
6月号



梅雨入りが気にかかる頃となりました。お天気が悪くて運動不足にならないよう、毎日少しでも体を動かしましょう。

筑後市立病院  
糖尿病委員会発行