



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第11号
発行日:平成27年7月23日

糖尿病と目のはなし

今回は代表的な眼の合併症である糖尿病網膜症について特集します。

■ 糖尿病網膜症とは？

糖尿病は、ご存じのとおり、食事によって体の中の取り込んだ栄養（糖分）を上手く利用することができなくなって、血管内に糖分がたまる病気です。

糖尿病によっておこる身体の異常は、おもに糖分が血管の壁を傷つけることでおこります。傷ついた血管が詰まったり、血管から血液の成分が漏れたりして病気になります。まず、網膜や腎臓、神経などの細かい血管が集まっている場所で異常がおこり、網膜症、腎症や神経症（三大合併症）になります。

糖尿病網膜症は、糖尿病になって5年から10年でおこり、約50%の人がかかるリスクを持っているといわれています。

■ 網膜ってなに？

網膜は眼底にある薄い神経の膜で網膜には光や色を感じる働きがあり、神経細胞が敷き詰められ、無数の細かい血管が張り巡らされています。

■ 網膜症はどうしておこる？

血糖が高い状態が続くと、網膜の細い血管は少しずつダメージを受けて、変形したり、詰まったりします。血管が詰まると網膜が酸欠状態に陥ります。これが糖尿病網膜症の起こりはじめです。

■ 糖尿病網膜症の種類とは？

糖尿病網膜症は、次のような段階を経て進行します。

(1) 単純糖尿病網膜症

初期の糖尿病網膜症です。網膜内の血流が悪くなり、血管のこぶ（毛細血管瘤）や、小さな出血（点状・斑状出血）、タンパク質や脂肪が血管から漏れ出て網膜にシミ（硬性白斑）が現れます。

治療は血糖をコントロールすることであり、この段階では網膜の状態は改善することもあります。

(2) 前増殖糖尿病網膜症

単純糖尿病網膜症より、一步進行した状態です。部分的に血管が詰まって酸素不足を起こす時期です。足りなくなった酸素を供給するために新しい血管（新生血管）を発生する準備を始めます。

治療は、血糖のコントロールを良くしても網膜の状態は元には戻りません。多くの場合、網膜光凝固術を行う必要があります。治療せずに放置すると、網膜症は進行していきます。

(3) 増殖糖尿病網膜症

進行した糖尿病網膜症で重症な段階です。新生血管が網膜や眼球内の中心に向かって伸びてきます。新生血管は大変もろく出血しやすい血管で、新生血管が破れて網膜の表面や眼球内（硝子体内）に出血が広がると、視力低下を自覚したりします。出血として染み出た成分が刺激となって、線維性の増殖膜が出現し、これが網膜を引っ張って網膜剥離（牽引性網膜剥離）を起こすことがあります。

治療は、手術を要することが多くなりますが、この段階では網膜のダメージが強く、手術が成功してもあまり良い視力が得られないことが多いです。またこの段階では、血糖の状態にかかわらず、網膜症は進行していきます。特に年齢が若い程進行は早く、注意が必要です。

*糖尿病黄斑症

網膜の中心部分（黄斑）にむくみがでている状態です。黄斑は網膜の中心にあり、ものを見るために最も重要な部分です。必ずしも糖尿病網膜症の進行度と関係せず、単純糖尿病網膜症の段階でも起こることがあり、視力低下を来します。

以上のように、糖尿病網膜症はかなり進行していてもほとんど無症状という特徴があります。進行すると失明することもあり、わが国では成人の失明原因の上位を占めています。まだ見えるから大丈夫という自己判断は危険です。糖尿病になったら眼の症状はなくても定期的に眼科を受診し、眼底検査を受けるようにしましょう。

(眼科 山崎主任部長)

外 食 会

2月7日(土) ホテルグランヴィア広島「煌蘭苑」で三ツ矢会の外食会が開催されました。参加者は三ツ矢会会員さんご家族24名、スタッフ9名の総勢34名での食事会でした。今回はカロリーが630kcal、塩分2.5g程度の中華のヘルシーコースでした。私は糖尿病患者さんの食事は味が薄いものだと思っていました。



(ミニ講演会『糖尿病と運転』♪)

しかし塩分を抑えても酢などの調味料を使用したり調理方法を工夫するなど、味にメリハリをつけることで食事をしっかり楽しめるということがわかりました。またカロリーを抑える食材などのレクチャーもあり、参加者の方は真剣に話を聞かれていました。

今回初めて三ツ矢会に参加して、糖尿病患者さんとコミュニケーションをとる中で、患者さん1人1人の病気に対する意識の高さに驚きました。自分自身の1日の摂取カロリー量を把握し、カロリーに合わせて食事の内容や量をコントロールされていました。糖尿病と診断されたときに感じた思いを聴き、「これからも糖尿病とうまく付き合っていけるかどうかは自分次第だから」と語られた言葉がとても印象に残っています。糖尿病とうまく付き合っていきたいという強い思いを持っている患者さんを、少しでもサポートしていけるような看護師になりたいと思いました。同じ疾患を持つ患者さん同士が、情報交換し共有する場をつくることは、お互いに励まし合ったり共感でき、とても良い機会だと思いました。病棟で働く看護師として、入院されている患者さんが前向きに治療に取り組めるよう、私自身もしっかり知識をつけて情報提供を行っていきたいと思います。 (4階病棟 橋本看護師)

総 会 報 告

6月6日(土)に平成27年度三ツ矢会総会・講演会・食事会を開催致しました。計21名(内スタッフ8名)に参加いただき、とても有意義な時間を過ごすことができました。

総会では平野会長の挨拶の後、平成26年度行事及び決算報告に関する承認、平成27年度予算及び行動計画案に関する承認が行われ、最後に27年度の役員紹介がありました。27年度も役員は平野会長・鳥井原副会長・鍵本会計監査となり、お三方とも続投を快諾してくださいました。本年度も宜しくお願い致します。



続いて、倉橋糖尿病看護認定看護師によるフットケアについての講演がありました。糖尿病足病変の様子やフットケアの仕方などを、写真・イラスト盛りだくさんのスライドを用いてわかりやすく教えていただき、大変勉強になりました。講演後の質問コーナーが終わった後でも「自分の足はどうか」と倉橋看護師のもとに多くの方が集まっておられ、その熱心な姿に感銘を受けました。

糖尿病の患者さんは、痛いなどの感覚が分かりにくくなり、最悪の場合、感染によって壊疽をおこし、足を切断しなければならないケースもあります。そういったことを防ぐために、日頃から自身の足の様子をしっかりと観察しておくことが大切です。



(倉橋糖尿病看護認定看護師の講演♪)

(お食事スタート♪)

食事会のメニューは、ひじきご飯・スズキの木の芽焼き・野菜の素揚げ・パプリカの酢漬け・ピリ辛こんにゃく・筑前煮・オクラの胡麻和え・お吸い物・フルーツと豪華なランチでした。あちらこちらで「おいしい」という声が聞かれました。糖尿病治療という一人ではなかなか目標を達成できないようなことでも、同じ目標に向かう人が近くにいると分かただけでも前向きになることができるのではないかと思います。このような機会を持つことは大変意義のあることだと感じました。



今回はこのように有意義な時間を共有することができ、自分も大変勉強になりました。有難うございました。

(矢野研修医)

スタッフ紹介

私はマツダ病院に勤務し、19年経ちます。(育児に専念するため3年間お休みをいただいておりますが) その間、内科外来での勤務がもっとも長く、糖尿病の患者さんに携わる機会が多くありました。患者さんが辻医師、平岡医師とともに一生懸命治療に専念している姿を見て、『私ももっと患者さんの力になりたい』という思いが強くなりました。そこで、2年前に糖尿病療養士の資格を取得しました。昨年からは眼科外来で勤務しています。糖尿病患者さんには、合併症の一つである糖尿病性網膜症の早期発見、早期治療のために定期的に眼科受診していただくようお願いしています。医師、薬剤師、栄養士、看護師などのチームの一員としてこれからも患者さんが安心してより良い治療を受けられるようにお手伝いさせていただきますと思っています。



(眼科外来 松山看護師)