



島尻佳典さん／島尻キンザー前クリニック院長

しまじりよしのり／医師、医学博士。琉球大学医学部大学院を卒業後、琉球大学医学部第二内科、米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センターでの勤務を経て、2010年に開業。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医、日本糖尿病学会指導医。モットーは「長い視点で診ること」。

自覚症状は合併症かも!?

◆糖尿病・下編 重症化を防止

家族の健康が気になる「ほ～むさん」が専門のドクターを訪ね、その病気について聞くこのコーナー。上・中編に続き、沖縄でも増えている糖尿病にスポットを当て、島尻キンザー前クリニック院長の島尻佳典さんに話を聞きました。

毎月第3週に掲載

- Q1 進行すると、どうなるの?
- 早期の糖尿病では自覚症状がほとんどなく、自分で気付くころには、重大な合併症にまで進行している場合が少なくありません。左下に挙げているような症状があつたら、今すぐ内科を受診しましょう。
- 沖縄県は糖尿病で通院する率が全国最下位で、そのため症状が悪化し、糖尿病による

死亡率も全国平均を大きく上回っています。(※参考)早めに受診し、ひとたび糖尿病と診断されたら、たとえ薬で血糖値が改善しても、治療を途中で中断せず、深刻な合併症を防ぐことが、なによりも重要なことです。

- Q2 合併症が怖いのはなぜ?

血管の中に障害が起こり、やがては合併症を発症します。大血管障害では脳梗塞や心筋梗塞になります。突然、目が見えなくなってしまいます。腎症は、自覚症状がないまま腎機能が徐々に低下します。腎症は、自覚症状がないまま腎機能が徐々に低下します。

Q3 血糖値を上げないためには?

血糖値が高い状態が続くと、網膜症は目の網膜に小さな出血や白斑ができ、放置すれば失明に至ります。ある日、突然、目が見えなくなってしまいます。糖尿病と診断された方も多いです。

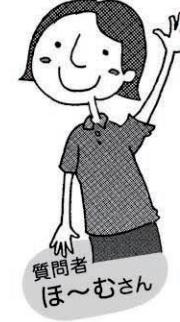
よ。

これらの合併症の恐ろしさは、自覚症状がなく、痛みも感じないまま、ゆっくりと進みます。

そこで適度に運動する習慣もお忘れなく。ウォーキングや琉球舞踊はとてもいい運動です。

食べ過ぎない、太り過ぎない、健康的な生活が、血糖値をコントロールする最大のコツです。血糖値が気になつてないながら、そのまま放置している方は、ぜひこの機会に内科を受診しましょう。

※2013年4月 沖縄県医療保健計画(第6次)「糖尿病の状況」より



こんな症状は赤信号! 糖尿病の自覚症状

- ①ノドが渴いて水をたくさん飲む
- ②トイレが近く、夜中に何度もトイレに行く
- ③食べても食べても空腹になる
- ④たくさん食べているのに痩せる
- ⑤体がだるく、疲れやすい
- ⑥目がかすんで見えにくくなつた
- ⑦手足がしびれたり、足がつる
- ⑧体がむくむ

気になる病気は?

身近な病気について、知りたいことをお聞かせください。宛て先は、〒904-2234 うるま市州崎7-14 「週刊ほ～むぶらざ編集部・家族の医学手帳」係。FAX098(934)6677、メール: home@jpress.co.jp ★住所、氏名、年齢、電話番号を明記ください。

取材／堀 基子(ライター)

梗塞、細小血管合併症では神経障害、網膜症、腎症が要注意です。神經障害は少しずつ末梢(まつしょ)で、神經がまひして、痛みや熱さなどの感覚が失われ、最悪の場合、足や指先が壊死(えし)し、切断が避けられなくなる場合もあります。

行していくこと。糖尿病の大合併症は、神經障害の「し」、目の網膜症の「め」、腎症の「じ」で、「し・め・じ」と覚えておいてくださいね。