

今月のテーマ 「糖尿病の合併症」

作成 糖尿病支援委員会 3階東病棟

みなさんは糖尿病の合併症をご存知ですか？

糖尿病は気づかないうちに体中の血管を侵します。

代表的なものに「しめじ」と「えのき」があります。

「しめじ」：細小血管症（全身の細い血管が傷む）

糖尿病特有の合併症です。

血糖コントロールや糖尿病罹病期間と関連します。

し・・・神経障害（足のしびれ、立ちくらみ、壊疽）

め・・・目の症状（眼底出血、失明）

じ・・・腎臓の症状（むくみ、尿毒症、透析）

「えのき」：大血管症（太い血管が動脈硬化によって詰まる）

糖尿病に罹患しているとリスクが上がります。

糖尿病がリスクの合併症には、メタボリック症候群などもあり、喫煙習慣とも関連します。

え・・・壊疽（末梢動脈疾患）

の・・・脳卒中（非糖尿病の3.2倍）

き・・・虚血性心疾患（非糖尿病の2.6倍）



血糖値、血圧、体重、脂質をしっかりと
コントロールしていきましょう。

ほかのさまざまな合併症にも気をつけましょう

糖尿病と合併症

歯周病

非糖尿病の方と比べると2~3倍なりやすいといわれています。血糖値が高いと歯垢の形成を促進し歯垢の細菌の栄養源となることから、歯周病菌が増え、インスリンの働きを弱くする阻害作用があります。また、歯周病菌が血管内にはいると血栓ができやすくなり、心臓病や脳梗塞のリスクを高めます。血糖コントロールに影響します。定期検査を受けましょう。

足・爪白癬（水虫）

糖尿病の方は足・爪白癬になりやすく、血糖値が高いと、潰瘍など深刻な病態へ進行します。

壊疽

けが以外の足切断原因の第一位が糖尿病による足壊疽です。動脈硬化がさらに進んで、足先などの細かい血管が完全に詰まってしまうと、そこから先の部分の組織が死んで、潰瘍や壊疽を起こします。

認知症

糖尿病でない方と比べると、アルツハイマー型認知症に約1.5倍、脳血管性認知症に約2.5倍なりやすいといわれています。また、糖尿病の副作用で重症な低血糖が起きると、認知症を引き起こすリスクが高くなります。

癌

糖尿病の方は、癌のリスクが20%ほど高いことが報告されています。糖尿病では細胞を成長・増殖させるインスリンが多く分泌されるため、それが癌化につながるのではないかとされています。検診を受けましょう。

骨折

糖尿病では骨質（コラーゲン）が劣化しやすく、骨量（骨密度）が維持されていても骨折しやすい傾向があります。ウォーキングなどの荷重運動を行うよう心がけましょう。

合併症を予防するために

良好な血糖コントロールとともに、適切な体重、血圧、脂質を保ち続けることが必要です。生活習慣を見直し、適切な運動、バランスのとれた食事、減塩、禁煙、十分な睡眠を心がけましょう。また、定期的なフットケア外来や定期健診、検査も進んで行き、自分の体を守るために前向きに治療に取り組んでいきましょう。