

【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之

今月の特集

糖尿病性神経障害について

糖尿病になると神経も悪くなります。

ただし、この場合の「悪くなる神経」とは中枢神経のことではなく末梢神経のことです。頭がおかしくなってしまうわけではありません。

最初は足裏や足先の痺れ（しびれ）で気づくことが多い。

血糖値が高くなってから5年くらいすると約半数の方に足の裏や足先に痺れが出現します。「痺れ」ではなく足の裏に何か張り付いたような感じや砂利や岩の上を歩いているような感じがすることもあります。糖尿病性神経障害の場合では両足に同じように症状が起こってくるのが特徴的で、片足だけに症状が出る場合には腰の障害などによる症状の可能性が高いと考えられます。また夜に頻回にふくらはぎがつる（こむらえり）のも糖尿病性の神経障害が原因になっていることがあります。

症状が進むと壊疽の心配も！ 自律神経にも障害が及ぶこともある。

症状が進むと「痺れ」は徐々に両足の踝の方まで広がったり、ジンジンするような痛みが出現します。さらに高血糖状態が持続すると神経細胞が知らないうちに壊れて数が少なくなってしまうので足先の感覚が鈍くなってしまい、足の壊疽などが非常に起こりやすくなりますので要注意です。両足の不快な症状のほかにも自律神経の働きが低下して、便秘・立ち眩み・吐き気などが頑固に起こることがあります。また心筋梗塞のときに痛みがなかったり、低血糖の際に汗が出なかったりして診断がされにくくなるので注意が必要になることがあります。

神経障害の治療はまず血糖のコントロール。断酒が必要！

糖尿病性神経障害の治療の基本はなんといっても血糖値を適正な範囲内に保つことです。それまでの血糖値があまりにも高かった場合には血糖を下げる治療を始めると痺れや痛みが一時的にかえってひどくなる場合がありますが、大概是半年くらいで改善することが多いので病気が良くなるまでの通過点と考えて医師の指示通りに治療を続けることが大切です。痺れや痛みなどの症状に関して効果のある薬もありますので、それを使いながら血糖コントロールを良好に維持して良くなるのを待つ事が大事です。



症状を取るばかりでなく、神経障害の進展を予防する効果があると考えられる薬も発売されています。痺れや痛みの自覚症状を少しでも和らげるために足をもんだり温めたりすることが効果があります。風呂に入った時などに足の指を曲げたり伸ばしたりしてできるだけ大きく動かすようにすることが大切です。アルコールは症状を悪くするのできっぱり断酒することが必要です。



立ち眩みに用心！その対策は？

- 春から夏にかけて暖かくなるとときには立ち眩みが多くなります。神経を介した反射が鈍くなる高齢者の方に起こりやすいのですが、糖尿病性神経障害がある場合にも起こりやすくなります。気温が上がって皮膚の血管が緩むので、寝たり座ったりしているくつろいだ姿勢から急に立ち上がった時などに血圧が下がってしまうのです。
- 立ち眩みが起きそうな時には、冷水で首筋を冷やしたり足や腕をつねったりして痛み刺激を与えて、血管を収縮させると予防効果があります。

健康に関するニュース

はしかの流行は終息に！

茨城の県南地区の小・中・高校を中心に麻疹（はしか）が集団発生し、関東一円に広がる恐れがあるとされていましたが、6月の下旬には茨城の流行は終息したと考えられています。

禁煙で心疾患のリスクが半分に！

タバコを吸う人が心筋梗塞などの心臓病になる危険は吸わない人の3倍だが、禁煙すればリスクは半分以下に下がるとの大規模疫学調査の結果を厚生労働省研究班が発表しました。心筋梗塞になるリスクはタバコを吸わない人に比べて1日15本までは3.2倍、34本までは3.6倍、35本以上では4.4倍とされています。

休診のお知らせ

7月18日と19日は学会のため休診といたします。また今年のお盆休みは8月13日から17日までとさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

皆さんは夜に寝ている時間帯にトイレに起きますか？ トイレに起きるのは安眠を妨げられるので嫌ですが、寝る前やトイレに起きたら必ず水か麦茶を一口飲むようにしましょう。寝ている間には水分をとらないので明け方に水分が足りなくなって血液が濃くなってしまうため、心筋梗塞や脳梗塞が多発します。夏には寝ている間に暑くて汗をかいたりしますのでなおさらです。