

合併症

糖尿病の慢性合併症について知っておきましょう

糖尿病の慢性合併症はどうしておきるの？

血糖の濃度（血糖値）が何年もの間高く治療されないまましていると、血管が傷ついて、将来的に**心臓病**や、**失明**、**腎不全**、**足の切断**といった、**糖尿病の慢性合併症**がおきてしまいます。

◎慢性合併症は血管の病気です

血管は、からだのすみずみに栄養を運ぶ通路のような役割を果たしています。

血液中の糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまましていると、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまいます。このように、高血糖が原因で血管とそれにつながる臓器が障害されると、糖尿病に関連するさまざまな合併症が生じます。

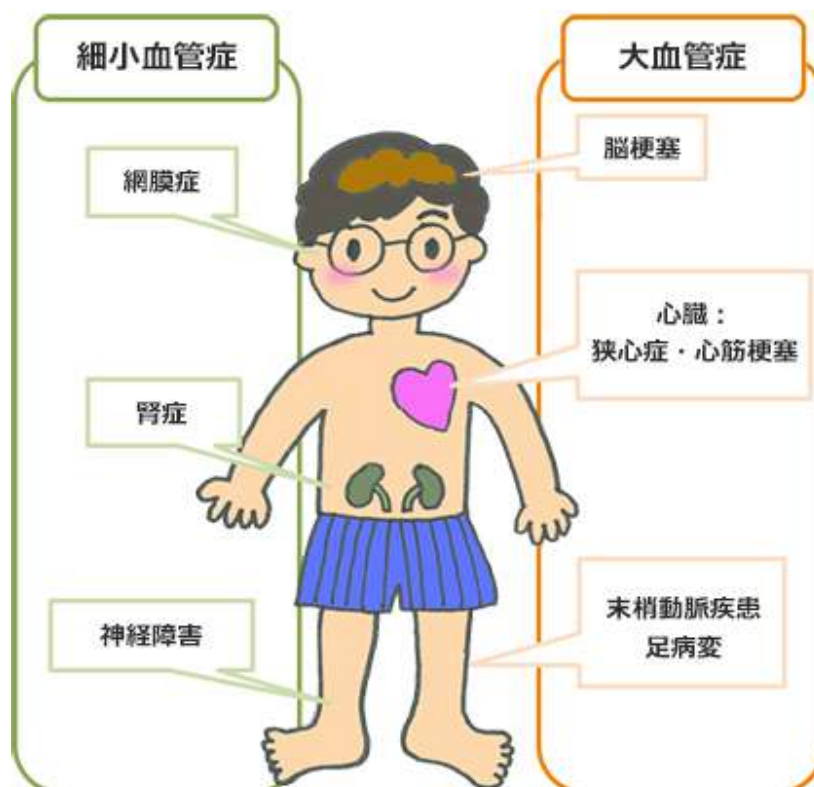
糖尿病の慢性合併症は、数年から数十年の経過でゆっくり生じてきます。かなり進行するまで症状が出ないこともあり、気が付かないうちに合併症が進むと、時として命にかかわる重い状態となることもあります。

どのような慢性合併症があるのか知っておくこと、そして担当医と相談しながら定期的に合併症に関する検査を受けることが大切です。

慢性合併症は大きく2つに分類されます。

細小血管症（さいしょうけっかんしょう）と**大血管症**です。（図1：糖尿病の慢性合併症）

図1：糖尿病の慢性合併症



細小血管症

糖尿病に特有な合併症として、細い血管が傷つけられて生じる細小血管症があります。

糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症などがあります。

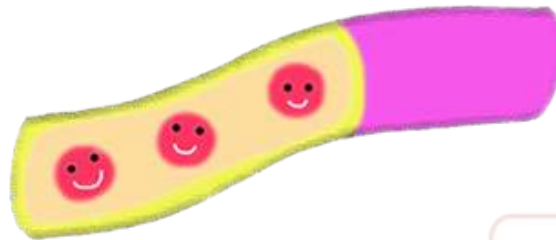
「しんけい」、「め」、「じんぞう」の頭文字をとって、「しめじ」と覚えます。



大血管症

高血糖は、血管がかたくなったり、狭くなったりする、「動脈硬化症」（いわゆる「血管の老化」）を進める原因にもなります。

しなやかな血管



血管が固くなり、血管の壁が厚くなります。

動脈硬化症



脂肪がたまり、血管の内腔が狭くなって、血流が滞ることがあります。

高血糖のほかに、高血圧や脂質異常症（悪玉コレステロール [LDL コレステロール] が高い、中性脂肪 [TG・トリグリセリド] が高いなど）、肥満、喫煙、加齢も動脈硬化症につながります。動脈硬化症はからだの比較的大きな血管と、それにつながる臓器を障害し、大血管症を引き起こします。

大血管症には、心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患、足病変（足壊疽など）といったものがあります。

「えそ」、「のうこうそく」、「虚血性心疾患（きょけつせいしんしつかん）=心筋梗塞、狭心症のこと」の頭文字をとって、「えのき」と覚えます。



糖尿病の慢性合併症とどのように向き合うか

◎糖尿病の合併症を起こさない、悪くしないためには

- 血糖値を目標の値にコントロールする
- 糖尿病の治療を中断しない
- 血圧・コレステロールの値を望ましい範囲にコントロールする
- 喫煙をしない
- 体重を望ましい範囲にコントロールする

ことが大切です。

◎合併症を早く見つけるには

- 定期的に合併症を発見するための診察や検査を受けましょう

◎もしも合併症が見つかった場合には

- 医療機関で、早めに詳しい検査や治療を受けましょう
- 合併症の段階によって、それぞれの分野の専門の先生との連携が必要になります
(網膜症では眼科、腎症であれば腎臓内科、脳血管や心臓の合併症であれば、
神経内科、循環器科、血管外科などが関わってきます)
- 合併症を悪くしないために、毎日の生活習慣（食事や運動、喫煙や体重管理）の見直しがとても大切です

主治医や医療スタッフと一緒に、糖尿病の合併症をおこさない、そして悪くしないためにはどうしたらよいか、考えていきましょう。