

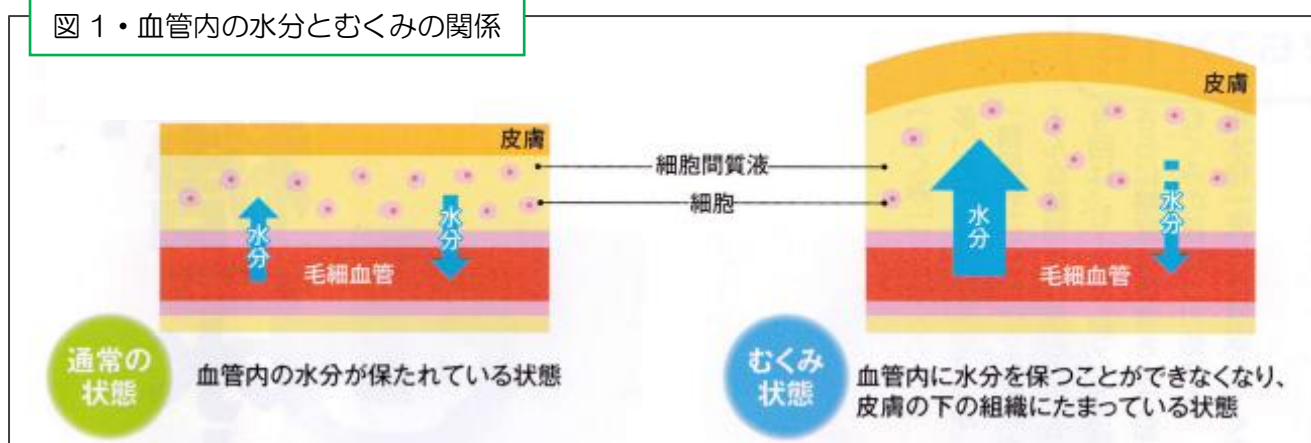


●糖尿病と「むくみ」

むくみは「浮腫（ふしゅ）」とも呼ばれ、いろいろな原因により起こってきます。健康な人でもむくみを認めることは、それほど珍しくありません。「夕方足がパンパンに張ってくる」「朝起きたときに、まぶたが重い」などの代表的なむくみの症状です。多くの皆さんが、このような症状を経験された事があるのではないのでしょうか？

そのため「むくみ」＝「病気」ではありませんが、その中には大きな病気が隠れている事があります。むくみが酷くなると、日常生活に支障をきたし、時には命に関わる重篤な状態になることもあります。むくみの原因、症状、対処方法などを知り、むくみを解消していきましょう。

図1・血管内の水分とむくみの関係



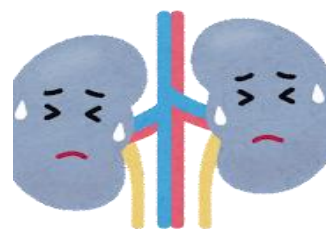
「むくみ」とは、血管の中を流れる血液中の水分が、何かしらの理由により血管の外へ漏れ出して、皮膚の下の組織に溜まる現象です（図1）もちろん、太って皮下脂肪が増えるのとは違います。私たちの身体には、隅々まで必要な栄養分・水分などを届けるために血管の網が張り巡らされています。そして、血管の中から不適切に漏れ出ないようにする仕組みが備わっています。

この血管の中に水分を保つ仕組みに、血管中のアルブミン（たんぱく質）が重要な役割を担っています。そのため、何かの原因で、血液中のアルブミンが少なくなると、血液中の水分を血管の中に保つことができなくなり、水分が血管の外へ漏れ出してしまい、むくみが起こってきます。

また、血液の流れが悪くなったり、体の水分量が過剰に多くなると、水分が血管の外へ押し出されてきます。特に体内のナトリウム（塩分）量が多くなると、体の水分量が増えてしまい、むくみの大きな要因となります。

●糖尿病があると、むくみやすい？

肥満や運動不足などでインスリン抵抗性が高まると、高インスリン血症となります。インスリンは単に血糖値を下げる役割だけではなく、腎臓にはたらき、尿中に出ていくナトリウム（塩分）を排泄しにくくなってしまいます。そのため、血糖コントロールが悪い患者さん、高インスリン血症状態にある患者さんは、むくみやすいといえます。さらに、糖尿病腎症を合併している方・心臓や肝臓の働きが低下している方では、むくみやすくなります。



高血圧患者さんは一日の食塩摂取量「6g未満」が推奨食塩摂取量です。

当クリニックでは糖尿病や高血圧による合併症を予防するため定期的に「一日の食塩摂取量」の検査を行っています。

●むくみの症状は？

むくみの症状には、大きく二つのタイプがあります。むくみの部分を指で強く数秒間押さえると、指のくぼみがかっきりと残る場合を「圧痕（あっこん）性のむくみ」といいます。むくみは初めに足で自覚されることが多いため「むこうずね」「弁慶の泣き所」と呼ばれる足の部分（脛骨全面）あるいは「足の甲」を押してみ、指の痕が残るかを確かめてください。（図2）

靴下のゴムの跡がかっきりの場合「圧痕性のむくみ」といえます。多くの場合は、このむくみです。一方、むくみの部分を指で押すと痕ができるものの、すぐに痕が戻る場合を「非圧痕性のむくみ」と呼びます。このむくみの代表的な病気は甲状腺機能低下症です。

この二つのむくみの原因が異なりますので、ご自身のむくみがどちらのタイプなのかを確認しましょう。



図2 むくみの確認方法

参考資料：糖尿病ライフ「さかえ」第61巻・第7号より引用

●むくみに気が付いたらどのようにすればよいのか？

むくみに気づいた場合は、図3↓を参考に、毎日むくみの状態をチェックしてください。

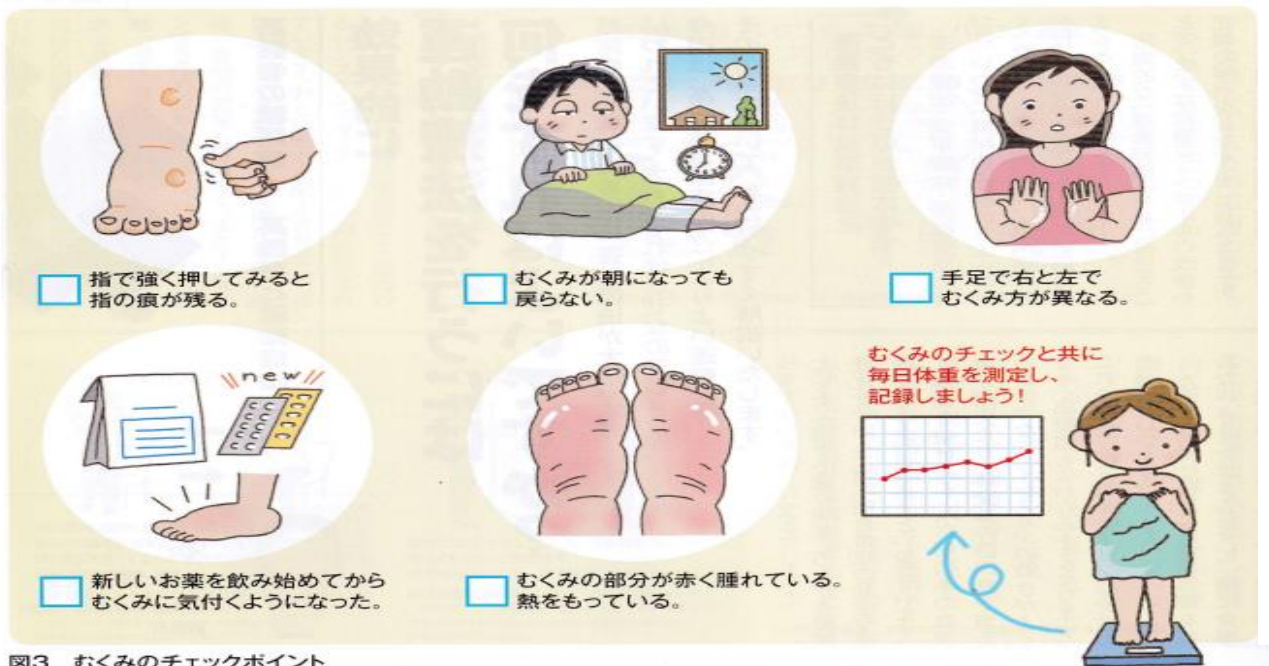


図3 むくみのチェックポイント

むくみの程度は体重によく反映しますので、毎日体重測定をし、記録しておくことが大切です。もちろんむくみの原因が糖尿病とは限りませんので糖尿病以外の腎臓の病気が隠れている場合もあります。そして必ず、**かかりつけ医**に相談し、尿検査と血液検査を受けて「むくみの原因」を調べましょう。

減塩・ワンポイントアドバイス



<p>“味つけは最後に”</p> <p>舌は食材の表面についた味に反応するので、中が薄味でも表面に味がついていれば美味しいと感ずることが出来ます。</p>	<p>焼き物</p> <p>下味なしで焼いて、仕上げにたれや味噌を塗ったり調味料をからめる</p>	<p>照焼き</p> <p>「だし」だけで煮て、最後に味付け</p>	<p>煮物</p>
---	--	---	------------------