



◀ きたかみ駅前内科クリニック ● 院内通信 ▶

● 令和6年 9月号 ●

糖尿病と眼の関係（糖尿病網膜症）

糖尿病の3大合併症として**糖尿病網膜症**・**糖尿病性腎症**・**糖尿病神経障害**があげられます。

これらは、毛細血管という細い血管が高血糖により傷害されることで生じるという共通点があります。

糖尿病網膜症は、初期では無症状のことがほとんどであり、病態が進行すると網膜剥離や眼内で出血をきたし、はじめて症状を呈します。しかし、症状を自覚するころには治療がむずかしく、失明してしまうことがあります。

日本における中途失明の原因疾患として、糖尿病網膜剥離が第3位となっています。

そのため、医療スタッフが糖尿病の患者さんへ合併症予防のために**眼科**への受診を促しています。

糖尿病網膜症ってなに？

糖尿病網膜症とは、眼の血管の病気です。正常な血管はよどみなく血液が流れています。



しかし、糖尿病ではこの血管の壁が壊され、血液成分が漏れ出たり、血管瘤ができたりします。この段階を**単純網膜症**といい、**糖尿病網膜症の初期の段階**です。症状はほとんどありません。

病期が進行すると、次に血管が閉塞し、血流が行き届かない網膜が出てきます。この段階においても**自覚症状がないことがほとんど**です。



さらに進行してしまうと、眼の中で新生血管と呼ばれる、細く脆い血管が作られます。脆いため眼の中で出血を起こしてしまい、網膜剥離などのさまざまな合併症を生じ、最悪の場合は失明してしまいます。病期が進行しないように、眼科での適切な治療が必要です。

自覚症状がなくても、**ふだんから定期的に眼科を受診しましょう**



図 1

「**オンライン診療**」のご案内 【平日:月・火・木曜日 診療時間:14:30~16:00】

【**初診・再診**】 ED・AGA治療 (自費診療)

【**再診**】 肥満外来

※オンライン診療のご予約は、診察当日の1日前までの受付となっております。

詳しくはスタッフに **ご相談下さい**。

糖尿病の食事療法：意識したい3つのポイント

① 15分以上かけてゆっくりよくかんで食べる

満腹感が得られやすく、
食べすぎ予防になります。

肥満の予防になります。

食後の急激な血糖上昇を
抑えることができます。

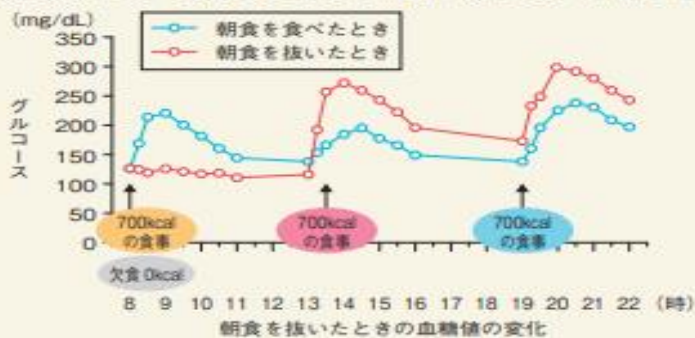


② 「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識する

	おもな栄養素	具体的な食品例	
主食(1品)	炭水化物	ご飯、パン、めん など	
主菜(1品)	たんぱく質、脂質	魚、肉、卵、大豆 など	
副菜(2品)	ビタミン、ミネラル、 食物繊維	野菜、きのこ、海藻 など	

③ 1日3食を規則正しく食べる

朝食を抜くと、昼食と夕食後の血糖上昇が大きくなります。



1日の総エネルギー量が少なくても、同
エネルギーの食事摂取後の経過を見る
と、朝食を食べなかった場合で昼食と
夕食後の高血糖が起こってしまいます。



(Jakubowicz, D. et al. Diabetes Care. 38 (10), 2015, 1820-6. を参考に作成)

図 2

※ 図 1.2 「糖尿病の病態生理と看護ケア」糖尿病ケア +2022年1月患者説明シートより引用

管理栄養士より ●身体・心 よろこぶレシピ● 「サバ缶の冷やしうどん」

夏の猛暑、秋の残暑など暑さが続くと、ついのだ越しがよい「麺類のみ」に偏りがちに…。

糖質の多い「麺類」に色々と具材を合わせることで栄養バランスがアップし、食べごたえがでます。



🍷材料 1人分

- ・冷凍うどん 1人分 180g
(説明書どおりに、レンジで解凍)
- ・冷凍おくら 60g (作り置きも可)
- ・サバ缶の水煮 1/2缶 (約60g)
- ・ミニトマト お好みで

🍷調味料

- ・3倍濃縮 めんつゆ…大さじ1弱
- ・水 大さじ3
- ・白ごま 七味唐辛子 適量

ごまと七味唐辛子の風味で満足感がアップ♪ 減塩効果にもつながります

🌸1人分 エネルギー量 421 kcal

たんぱく質 21.2 g/ 脂質 10g/ 炭水化物 62.4 g(糖質 60.3g)/ カリウム 454 mg/ 食塩相当量 2.1 g