

糖尿病神経障害についてのお話

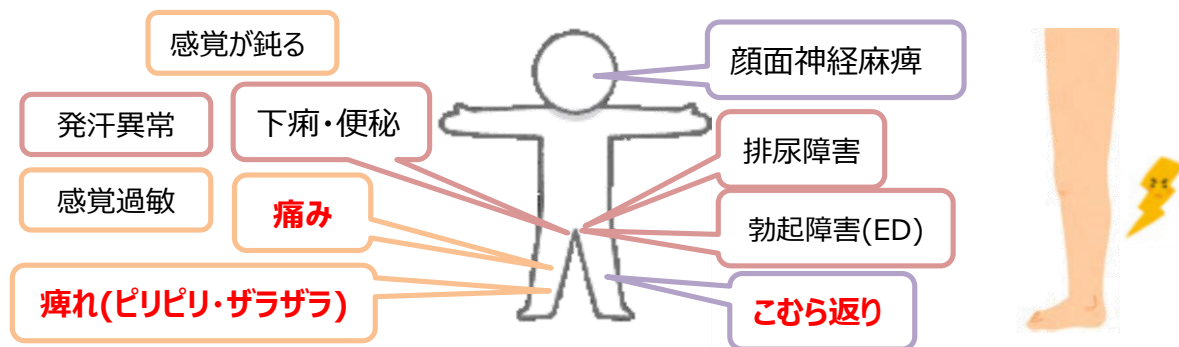
こんにちは。たかベクリニックです。

糖尿病には3大合併症があることをご存じでしょうか？

「**糖尿病神経障害**」「**糖尿病網膜症**」「**糖尿病腎症**」のこれらを3大合併症と呼びます。今回はその1つである「**神経障害**」についてお話します。

糖尿病神経障害の症状とは？

血糖コントロールが悪いと**数年かけて症状が出現**してきます。糖尿病神経障害の特徴は**安静時に、足先から左右対称的に**症状が現れることが多く、進行すると**感覚神経**や**自立神経**の障害により下記の症状がみられるようになります。症状がある方はご相談下さい。



どうして神経障害が起こるの？

血糖値の高い状態が続くと、以下のような理由で末梢神経が障害されてしまいます。

- ①細胞が正常に働かなくなる代謝異常が起こるため
 - ②血流の悪化で神経に必要な栄養や酸素が届かなくなるため
- ※他にも**飲酒**をはじめとし**高血圧**、**脂質異常症**、**喫煙**も関連してきます。

神経障害の予防・治療するには？

【神経障害の予防】

①**食事療法に努め良好な血糖コントロールを維持しましょう。**

・・・適切なカロリーを守り、減塩、節酒を心がけましょう。

②**危険因子を減らす努力をしましょう**

・・・高血圧、肥満などの治療を行い、喫煙している人は禁煙しましょう。

【神経障害の症状がある方】

③**立ち眩みを防ぐため、ゆっくり起き上がりましょう**

・・・寝ている姿勢からはゆっくり起き上がり、一息ついてから立ち上がりましょう。

④**毎日足を見ましょう**

・・・足の傷に気づかず悪化させてしまうと潰瘍や壊疽の原因となります。

