

# 糖尿病教室ニュース

## 「糖尿病網膜症」

糖尿病看護認定看護師 角出 孝子

### 糖尿病網膜症

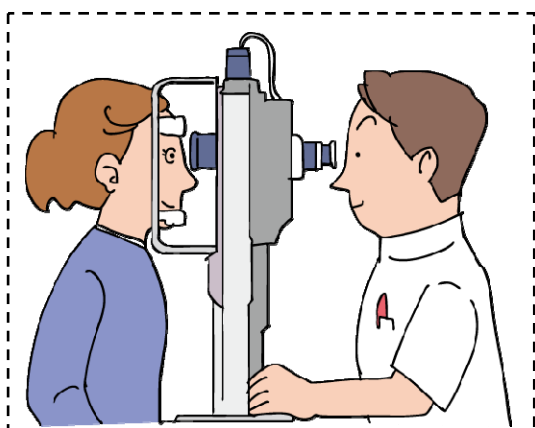
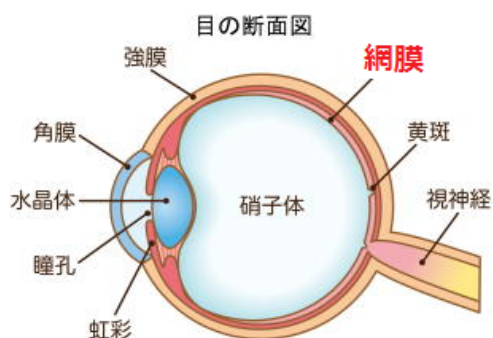
今月は、眼科部長の八木医師のお話でした♪

糖尿病による目の病気、特に糖尿病網膜症は自覚がないまま進みます。

糖尿病網膜症は3大合併症のひとつで、成人の失明原因の第2位です。血糖値の高い状態が続くと、網膜の血管が傷ついて出血したり、つまったりします。

糖尿病網膜症は、病気の進行とともに変化します。初期は見え方に変化はありませんが、中期になると視界がかすむなどの症状がでてきます。末期には、視力低下や飛蚊症、失明に至ることもあります。糖尿病で血糖コントロールの悪い状態が10年も続くと、40%の人は糖尿病網膜症を発症するといわれています。

異常がなくても年に1度は眼科を受診して「糖尿病網膜症」の検査を受けましょう。



細隙灯顕微鏡検査

### 参加者からの質問

#### <質問>

内科は定期通院していますが、眼科は受診したことがありません。どんな検査をしますか？

#### <回答>

視力検査、眼圧検査、細隙灯顕微鏡検査、眼底検査などを行います。眼底検査では瞳を開く目薬を点眼し、眼底の状態を詳しく診察します。

### <コラム>

フライドポテトを週2～3回食べると、健康被害（病気）が発生するリスクが2倍になる!!という研究報告があるようです。ジャガイモが悪いのではなく、揚げる際に使われる油（トランス脂肪酸）が原因のようです。植物油の油脂を加工する過程で発生するトランス脂肪酸を多量に摂取すると、肥満や悪玉コレステロールの増加によって、心臓病などのリスクも高くなります。ジャガイモには体に良い成分も多く含まれていますが、フライドポテトのような油で揚げた食品は、食べ過ぎないように注意しましょう♪