

糖尿病合併症外来

合併症、を早期発見、チームでサポート!



心
最高の
設備 技術

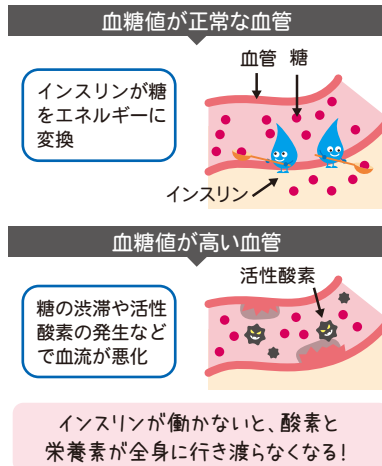
最前線医療を行う

心

臓病や神経障害、網膜症、腎症など、知らないうちに忍び寄る糖尿病の合併症。早期発見・早期治療で健康寿命を延ばそうと、糖尿病専門医を中心にケアチームが一丸となって患者のサポートに当たっている西の京病院「糖尿病合併症外来」で、糖尿病内科部長の石塚健医師に話を伺った。

糖尿病とその原因

糖尿病は、インスリン（膵臓から分泌されるホルモン）が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖が増えてしまう病気。運動不足や食べ過ぎなどが原因で高血糖となり、その状態が続くと、神経障害、網膜症、腎症といった三大合併症や、壊疽（閉塞性動脈硬化症）、脳梗塞、心筋梗塞といった大血管合併症を引き起こす。



三大合併症、大血管合併症など「合併症」を総合的に調べ、早期発見、悪化を予防

怖いのは、糖尿病の合併症はある程度病状が進行するまで自覚症状がないことが多く、気づかないうちに悪化することだ。普段の採血（血糖値、HbA1c（過去1〜2か月の血糖値を反映））

糖尿病専門医を中心に糖尿病チームが治療をサポート

尿検査（尿蛋白など）だけでは、早期発見が難しく、足のしびれ、痛み、視力の低下、むくみなどに気づいた時には病状が進行し治療が困難になる。

外来の限られた時間では合併症を評価する検査をしきれないのが現状。そこで同院では、合併症専門の外来を設けて、糖尿病チーム（医師・看護師・栄養管理士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・放射線技師など多職種）が連携を取り、糖尿病合併症の有無や程度を調べる詳細な診察・検査・指導を行い、治療方針の見直し等に役立てている。

糖尿病合併症の診察・検査・指導

主治医からの紹介	
1 初診	<ul style="list-style-type: none"> ●診察・持続血糖測定（8〜14日間） ●採血・検尿 ●胸部レントゲン・腹部エコー・神経伝導検査 ●栄養指導・歯科検診
2 検査日	<ul style="list-style-type: none"> ●血圧脈波・心電図検査、持続血糖測定装置の取り外し ●頸動脈エコー・頭部MRI・骨密度検査 ●フットケア（足の状態を確認）
3 結果説明日	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養指導 ●看護指導 ●診察・検査結果の説明 <p>※異常があれば専門医に紹介</p>

食事療法・薬物療法・インスリン治療・運動療法など、患者の病態やライフスタイルに合わせた治療と提言

主治医の下で治療を継続

血糖値を1日中続けて測定できる持続血糖測定 CGM Continuous Glucose Monitoring

CGMとは、皮下に刺した細いセンサーにより皮下の間質中の糖濃度を持続的に測定するもの。血糖値と皮下の間質中の糖濃度はほぼ同じなので1日の血糖値の動きを持続的に把握できる。

食事、運動などによる血糖値の変動を視覚化し、どう食事を摂ったらいいか、運動のタイミングの提案など、一人ひとりに合わせた指導をしている。

糖尿病のコントロール 主治医はあなた自身!

血糖コントロールの基本は、食事と運動。生活習慣を見直し、必要な量をバランスよく食べること、無理なく楽しめる運動（食後がベター）の継続がカギだ。

治療の3本柱

無理は禁物! 医師と相談を

1. 食事療法

- 野菜・キノコ・海藻
- お茶・お水
- × 果物
- 外食は定食 (丼・油ものは×)

2. 運動療法

ウォーキング・ラジオ体操などの有酸素運動&スクワット・腹筋などの筋肉トレーニング

3. 薬物療法

目指そう!
血統正常化 (HbA1c 6.0%未満)
合併症予防・抑制 (HbA1c 7.0%未満)



健診で異常を指摘されたら放置しないでください。早期に治療介入することで、血糖コントロールが容易になり、合併症の進行を防ぐことができます。

糖尿病内科部長
石塚 健 医師 ISHIZUKA KEN

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医、日本糖尿病学会専門医・研修指導医

※奈良県糖尿病診療ネットワーク専門医協議会に参加、地域の糖尿病診療（治療方針や合併症検査）をサポート中