

## 網膜症は進行しないと自覚症状がありません！

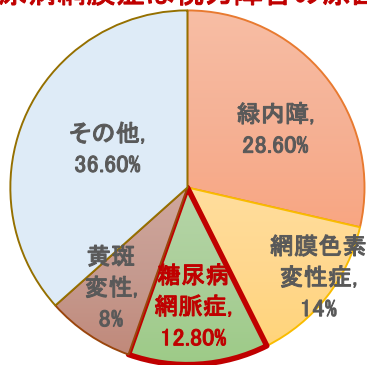
糖尿病網膜症は、単純網膜症、増殖前網膜症、増殖網膜症に分類されます。

単純網膜症	網膜にある毛細血管が高血糖のためにもろくなる。 <u>血糖管理を良くすれば治ることが多い。</u> 細い血管の壁が盛り上がりできる瘤(こぶ)や小さい出血がみられる。
前増殖網膜症	細い網膜血管が広範囲につまると、網膜に酸素がいきわたらなくなり、不足している酸素を供給するために新しい血管をつくる準備をする。 <b>自覚症状(かすみ目など)</b> がないことが多い。
増殖網膜症	新しい血管が切れて硝子体出血を起こし、 <b>視野に黒い影やごみのようなもの</b> が見える症状を自覚する。出血量が多いと <b>急に視力が低下</b> することがある。

### 糖尿病網膜症は視力障害の原因第3位！

### もうひとつの網膜症である糖尿病黄斑症

「視力低下」や「ものがゆがんで見える」などの自覚症状が出現。網膜の黄斑部付近の血管から水分が漏れ、むくみを生じた状態単純網膜症の時期にも起こりえる。



岡山大学ホームページより作図

### <治療>

抗 VEGF 薬を硝子体内に注射

3 か月間は月に 1 回の注射、

以後は定期的に検査をしながら必要に応じ注射



### 網膜症を進行させないために

- ① 定期的に眼科受診(症状がなくても！)
- ② 網膜症の程度(単純・前増殖・増殖)を知り、程度に応じた眼科受診と治療
- ③ 2型糖尿病ではヘモグロビン A1C をゆっくり改善、改善したら維持
- ④ 糖尿病以外の持病にも注意：  
肝硬変などで血小板が少ないと眼底出血がおこりやすい腎症は網膜浮腫をすすめます  
高血圧は網膜血管のつまりをすすめます  
抗血小板薬や抗凝固薬は硝子体出血のリスクになります

月刊糖尿病ライフさかえ 2016No11 より改変

### <糖尿病網膜症の発症や悪化予防>

- ・血糖コントロール→HbA1c7.0%目安
- ・血圧コントロール→130/80mmHg 未満
- ・脂質管理→LDL120mg/dl  
(冠動脈疾患有 70mg/dl 未満)
- HDL40 mg/dl 以上
- 中性脂肪 150mg/dl 未満

糖尿病の人は目の症状がなくても定期的に(お誕生日など覚えやすい時)に眼科を受診し、眼底検査を受けましょう！

眼科受診時は、糖尿病連携手帳を持参し、状態を記載してもらいましょう！！

### ● 網膜症と腎症の病期

#### ■眼科医への受診間隔の目安

病期	眼科受診
正常(網膜症なし)	1回/6~12ヵ月
単純網膜症	1回/3~6ヵ月
増殖前網膜症	1回/1~2ヵ月
増殖網膜症	1回/2週間~1ヵ月

(注)糖尿病の状態に応じて受診間隔が変わることがあります。  
(日本糖尿病学会編・著「糖尿病治療ガイド2016-2017」P60、文光堂、2016より引用改変)

施設	眼科医	施設	眼科医
検査日	検査日	検査日	検査日
右眼	網膜症: なし・単純増殖前・増殖 黄斑浮腫: なし・あり 所見の悪化: なし・あり 光凝固: 未・済 矯正視力、他:	右眼	網膜症: なし・単純増殖前・増殖 黄斑浮腫: なし・あり 所見の悪化: なし・あり 光凝固: 未・済 矯正視力、他:
左眼	網膜症: なし・単純増殖前・増殖 黄斑浮腫: なし・あり 所見の悪化: なし・あり 光凝固: 未・済 矯正視力、他:	左眼	網膜症: なし・単純増殖前・増殖 黄斑浮腫: なし・あり 所見の悪化: なし・あり 光凝固: 未・済 矯正視力、他:
次回受診	ヶ月後	次回受診	ヶ月後
備考		備考	

### 糖尿病連携手帳



# 徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局  
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15  
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター  
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589  
Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい1冊です。  
新たな知識が増えます

### 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	一方で、 歯周病は 糖尿病に影響を及ぼす
一糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。	一歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病をお除すると、HbA1cが最大1%改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、脳血栓、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

#### お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 喫煙をあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消している	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている
<input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない	<input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
<input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<input type="checkbox"/> 5 1日1回は歯磨きをかけて歯磨きしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入りの歯磨き剤を使っている	

(5歳以上の方のみ)  
①-⑥のうち1つでも当てはまる場合は、  
⑦-⑧のうち1つでも当てはまる場合は、  
⑨-⑩のうち1つでも当てはまる場合は、  
すべて生活習慣を改善しましょう。

全ての項目に当てはまらない場合は、  
お口の中の問題が考えられます。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、  
定期的に歯科を受診しましょう!