



徳島県糖尿病協会ロゴマーク 2021.1

# 糖尿病 やまももだより Vol.24

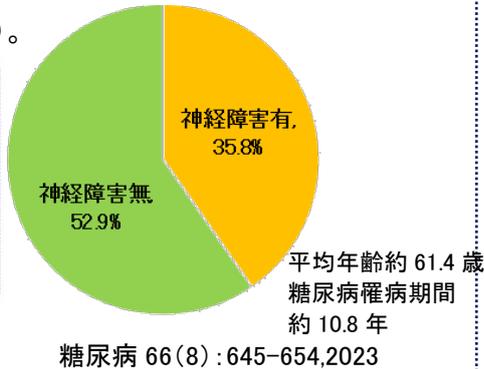
2023年9月  
徳島大学病院  
山桃の会  
糖尿病臨床・  
研究開発センター

## 糖尿病性神経障害には様々な症状があります！

糖尿病性神経障害は高血糖が長く続いた結果、全身の神経に障害が起こる合併症です。多発神経障害と単神経障害があります。最も高頻度に見られるのは多発神経障害で、主に両足の感覚・運動神経障害と自律神経障害の症状があります。

### 【感覚・運動神経障害の症状】

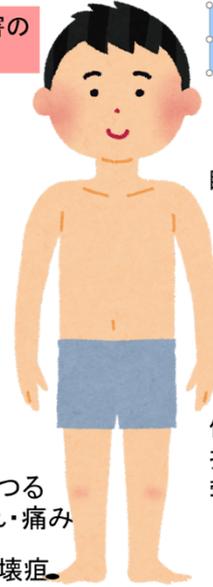
手足の感覚や運動をつかさどる神経におこると足先・足底から左右対称性に上行性に痛みやしびれ、足の裏に薄紙が張り付いたような感覚の鈍麻から始まります。進行すると知覚が低下して足潰瘍や足壊疽の原因となります(糖尿病足病変)。



### 多発神経障害の主な症状

感覚・運動神経障害の  
主な症状

自律神経障害の  
主な症状



無自覚性低血糖  
たちくらみ  
(起立性低血圧)  
瞳孔の異常  
発汗の異常  
無痛性心筋梗塞  
突然死  
胃の不調

便秘・下痢  
排尿の障害  
勃起不全

足がつる  
足の裏のしびれ・痛み

足壊疽

糖尿病を持つ方の約 20%は足に軽いちくちくしたしびれ感があります。2007~2009 年の調査では 35.8%に糖尿病神経障害がありました。

### 多発神経障害の簡易検査(2項目以上満たす場合神経障害有と診断)

- ① 両足の感覚障害(しびれ、痛み、知覚低下、異常知覚)
- ② 両側アキレス腱反射の低下または消失
- ③ 両足の振動覚低下



糖尿病性神経障害を考える会 2002 年より改変

### 【自律神経障害の症状】

自律神経は心臓、消化器、泌尿器・生殖器、皮膚などの働きを調節しています。障害されると胃の不調、下痢や便秘、尿意が感じなくなり排尿できない、異常に汗をかいたり・汗をかかなくなったりする発汗異常、立ちくらみがするなどがあります。また低血糖症状が自覚できなくなったり、命にかかわる不整脈を引き起こすことがあります。

### 【単神経障害の症状】

頭部の神経障害がおこると突然片側性の麻痺(眼瞼下垂や複視など)が出現します。自然に治る場合が多い。

### 【予防】

❖ 高血糖の持続により発症・進展しますので、良好な血糖を維持しましょう。

### 【対処方法】

- ❖ フットケア(足の観察、足の清潔、外傷や低温やけどの予防、自分の足に合った靴の選択など)をしましょう。
- ❖ 立ちくらみ: 寝ている姿勢から起き上がる時は、いったん座り直しゆっくり起き上がりましょう。
- ❖ 普段から便通を整えましょう。
- ❖ 排尿障害がある場合は、前立腺肥大など他の病気がないか泌尿器科で検査を受けましょう。
- ❖ 禁煙しましょう。
- ❖ 気になる症状があれば主治医にご相談ください。



# 徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」・徳島県糖尿病協会 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友の会です。糖尿病の方やそのご家族の方、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良い診療や療養支援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  
歯周病は糖尿病に影響を及ぼす

一歯周病があると、免疫細胞の低下や血液の酸化、糖尿病発症のため、歯周組織の破壊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くさせます。歯周病が治ると、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、心臓病、腎臓病、脳血管障害、骨質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 食事をあまりしない	<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 ストレスをあまり感じない	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
<input type="checkbox"/> 3 舌はよくかわく	<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 回歯磨き粉を使って歯磨きしている	<input type="checkbox"/> 5 歯肉が腫れたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フロス入りの歯磨き粉を使っている	

(※歯以上に大切なこと)  
これからは良い生活習慣で過ごしましょう。  
(※4~6に該当する)  
一つでも改善しましょう。  
(※2~3に該当する)  
すぐに生活習慣を見直しましょう。

全ての欄に該当しない場合は、お口の健康が保たれています。

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!

11月14日は世界糖尿病デーです。その時期にはいろいろなイベントがありますのでぜひご参加ください。

活動名	実施日/期間	開催場所
糖尿病ウォークラリー	10月8日	徳島中央公園
糖尿病フォーラム徳島 2023	11月11日	ふれあい健康館
市民公開講座	11月11日	ふれあい健康館
ブルーライトウォーキング	11月11日	徳島中央公園
ブルーライトアップ	11月11日~11月30日	阿波おどり会館(11日は点灯式)

