



## ●看護部より

こんにちは、看護師の弥永です。少し暖かくなってまいりましたが皆さまの体調管理は充分でしょうか？  
新型コロナウイルス感染拡大のなか、感染対策はご自身でできることを確実に行ってくださいね。

糖尿病の目の病気**糖尿病網膜症**をご存じですか？

糖尿病網膜症とは、糖尿病腎症・糖尿病神経障害とともに糖尿病の三大合併症の一つで、失明原因の一位となっています。

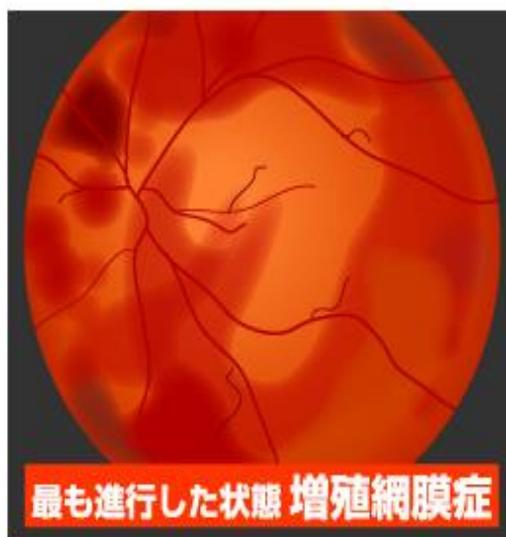
**網膜症の怖さは自覚症状がないまま進むことです。**

日本人の中途失明原因  
第1位

日本では、  
年間約3,000人が失明

## 糖尿病網膜症

- 初期段階は、自覚症状がない
- 進行すると、失明に至る
- 10年以上の糖尿病歴の人は注意



最も進行した状態 増殖網膜症

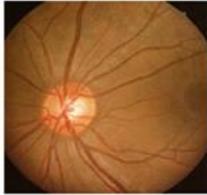
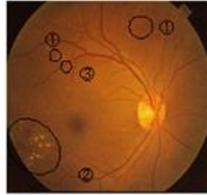
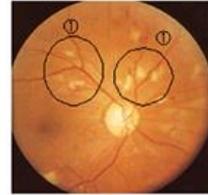
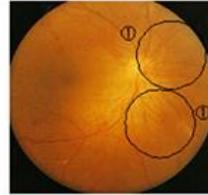
眼を守るために

**よりよい血糖コントロールを心がけましょう**

血糖コントロールが良いほど網膜症が起きにくいことは国内外の膨大な調査研究の一致した結果となっています。

# 糖尿病性網膜症の進行段階

失明直前まで自覚症状がないため、糖尿病で失明しないために定期的な検査を受けましょう。

進行段階	正常 →5～10年	単純網膜症 →2～3年	増殖前網膜症 →1～2年	増殖網膜症
受診間隔の目安	年1回（原則的には眼科）	3～6ヶ月ごと	1～2ヶ月ごと	2週間～1ヶ月ごと
眼底所見	 <p>正常な眼底写真</p>	 <p>①点状出血 網膜に出る小さな出血。</p> <p>②硬性白斑 血液中の脂肪などの成分による網膜に着いたしみ。</p> <p>③毛細血管瘤 血管にこぶができて出血する。</p>	 <p>①軟性白斑 血管が固まって網膜にできた綿花状のしみ。</p> <p>②静脈の異常 静脈が異常に腫れ上がる。</p> <p>この段階で光凝固療法を行うことを考える</p>	 <p>①新生血管 網膜の酸素不足を補おうと新しい血管が現れる。</p> <p>②硝子体出血/ 網膜剥離 新生血管が破れ、出血が硝子体に及ぶ。出血で増殖膜が出現し、網膜を牽引し網膜剥離が発生。</p>
高血糖による障害	眼底検査が正常でもこの段階で網膜の血管の痛みは始まっている。	出血や浮腫が「黄斑」にできないと視力低下などの自覚症状は現れにくい		視力低下や視野に黒いものが現れるなどの自覚症状が現れる。

網膜症の進行を予防するためには、血糖のコントロールが必要です。ヘモグロビンA1c6.5%未満が目安です。

参考資料：糖尿病治療の手引き 糖尿病ガイド：2006-2007（日本糖尿病学会）

## 精密眼底検査を習慣づけましょう

網膜症は自覚症状がなく進行しますが、検査を受ければ早期に発見できます。

通常の健診の眼底検査では網膜の一部しか診ないので、糖尿病の患者さんは眼科医による精密な眼底検査を定期的に受けましょう。

## 糖尿病連携手帳を持ちましょう

眼科や内科での検査結果や治療内容を記載でき、患者さんご自身のメモとしてだけでなく、医師同士の連絡にも役立つので、受診の際にはぜひ携帯してください。

参考：糖尿病ネットワークより