

糖尿病と眼の関係について

みなさんは、糖尿病が原因で視力低下や失明に繋がる可能性があることをご存知でしょうか？今回は糖尿病の合併症の1つである糖尿病網膜症についてご説明します。

＜糖尿病とは？＞

糖尿病とは、膵臓で作られるインスリンというホルモンの作用不足により、慢性的に高血糖になった状態のことをいいます。日本においては、糖尿病が強く疑われる成人と予備軍を合わせると 2000 万人を超え、増加傾向にあり今後も増加していくと予想されています。

＜糖尿病網膜症とは？＞

眼の一番奥、眼底には網膜という神経細胞が集まる組織があり、多くの毛細血管が貼り巡っています。糖尿病の患者さんの血液は、血栓という固まりができやすい状態になっています。その血栓が網膜の血管を詰まらせたり、血管の壁に負担をかけて出血させたりすることで血管の流れが悪くなり、網膜に酸素や栄養素が不足します。また、血液の流れが悪くなった網膜を補おうと新生血管が発生します。一見すると良いことのように思われるこの血管は、実は、構造が脆く、容易に出血を起こしたり、網膜剥離の原因となったりして、失明に至ることがあります。

＜糖尿病網膜症の症状は？＞

糖尿病網膜症は、網膜の状態から進行の段階が3つに分けられます（単純網膜症→増殖前網膜症→増殖網膜症）。単純網膜症から増殖前網膜症の段階ではほとんど自覚症状がありません。視力が極端に低下したり、黒いものが見えたりする場合には、症状が進行し、不可逆的な状態になっていることが多くあります。従って、眼科で定期的な検査を受けることが大切になります。

<糖尿病網膜症で失明しないためには?>

① 適切な血糖コントロールをしましょう。

糖尿病の発症から単純網膜症になるまで、5~10年かかると考えられています。また単純網膜症でも血糖コントロールによって、眼底出血が改善することがあります。

血糖値をコントロールするには、まず食事、運動が大切です。そして薬による治療があります。

以下のようなことを心掛けましょう。

- 1日3食、規則正しく、バランスよく食べましょう
- アルコール、糖分、塩分の摂り過ぎに注意しましょう
- 自分の症状にあった運動をしましょう
- 医師、薬剤師の指示に従って、糖尿病治療薬を服用しましょう

② 糖尿病と言われたら、必ず眼科で検診を受けましょう。

初期は自覚症状がないので眼の状態を放置しがちです。眼科では血管の状態を詳しくみるための精密眼底検査を行っています。

③ 定期的に眼科の検査を受けましょう

定期的な検査を受けることによって適切な時期に適切な治療を受けることができます。

精密眼底検査の目安としては、

- 網膜症のない糖尿病患者さん：6ヶ月~1年に1回
- 単純網膜症：3~6ヶ月に1回
- 増殖前網膜症：1~2ヶ月に1回
- 増殖網膜症：1ヶ月に1回

となっています。医師と相談して検査の頻度を決めましょう。

糖尿病網膜症は早期発見、早期治療が重要です。自覚症状の出る前に発見できるよう医師の診察、検査を受けるようにしましょう。

お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。