



# Dr. 中田の「健康にばさばさ」

## 生活習慣病を防ぐ④

数回にわけ、糖尿病の合併症についてお話ししましょう。

糖尿病の慢性合併症は、頭の先からつま先まで、体のあらゆる所に起こるといわれています。

例えば、頭であれば皮膚炎や脳血管障害、脳神経麻痺などの神経障害。

そして眼の病気、虫歯や歯周病。さらに下ると、心臓、大動脈・大腿(たい)動脈硬化症、不妊や生理の異常、腎臓の異常。陰部・下趾(し)真菌症、下肢(し)神経症、爪白癬(はくせん)症や下肢壊疽(えそ)などさまざまです。

合併症の代表格、血管障害には、細い血管が障害を受けて発症する細小血管障害と、太い血管が障害を受けて発症する大血管障害があります。

細小血管障害は糖尿病に特徴的といわれています。

一方、大血管障害は糖尿病のみならず、高血圧や脂質異常症(高脂血症)、今注目のメタボリック・シンドロームなどに認められます。

今回は、細小血管障害について少し詳しくお話ししましょう。

細小血管障害には、網膜症、腎症、神経症の3つがあります。

いずれも糖尿病に特徴的な合併症で、糖尿病の3大合併症といわれます。

血糖コントロールが悪い状態が続くと発症し、さらに悪化します。網膜症は、眼球の内側にあり、物を見るために重要な働きをする網膜の血管に変化

が起こり、硬化・瘤(りゅう)化して出血を起こす病態です。

硝子体出血(眼球内部の硝子体への出血)など、大出血をきたすこともあります。

網膜の変性・網膜はく離などを起こし、視力障害や血管新生緑内障から失明に至ることも少なくありません。

現在、日本人の失明の第一原因がこの糖尿病性網膜症です。年間約4000人の方が、この病気で失明に至っています。

気をつけなければならないのは、網膜症が起こっても、多くは視力にほとんど影響がない点です。

先ほどの硝子体出血や、網膜の変性・はく離が起こって、初めて視力障害に気付くことが多いのです。

ですから、糖尿病の方は、視力に変化がないことで安心してはいけません。定期的な眼底検査が必要です。

糖尿病性網膜症の治療は、第一に血糖コントロールの改善を計ることです。

また、眼科的には、出血しそうな網膜の血管にレーザーを照射、凝固させる光凝固が行われることもしばしばあります。いずれにしても、内科医と眼科医の密な連携が必要です。

これは、糖尿病性腎症です。これも、日本人が人工透析導入に至る第一の原因となっています。糖尿病患者の死因の一つでもあります。次回はこの糖尿病性腎症と神経症について詳しくお話ししましょう。

(町立診療所副所長 中田宏志医師)

だいせつざんのすがお

## 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

### 「鳥見のすすめ」

5月は冬鳥や旅鳥が北に移動し、夏鳥が南の国からやってくるのでたくさんの種類の野鳥が北海道を通過します。また、多くの野鳥が繁殖の時期を迎え、さえずりと呼ばれる恋の歌を歌う姿を目にすることができます。青葉が出そろう前のこの時期は野鳥を手軽に観察することのできる季節です。

野鳥は空を飛ぶために多くのエネルギーを必要とする一方、軽い体を保たなければなりません。

そこで回数を多く食べ、よく排せつをするような体のつくりになっています。その生態のためには食物となる他の生物や植物が豊富でなければなりません。

ん。また、種ごとに活動する環境を変えることで多くの種類が共存していくことができます。

野鳥たちはさまざまな生き物や多様な環境があっ

てこそ暮らしていくことができるのです。東川町は高山帯から田園地帯まで、多様な自然環境が広がっていて人にとっても野鳥たちにとっても住みやすい環境が整っています。

たとえば、まちなかの学校ではチゴハヤブサが営巣し、キトウシの森にはフクロウの仲間のアオバズクやコノハズクが鳴いていたり、冬には忠別川の上空に翼が2メートル近くにもなるオジロワシやオオワシが飛んでいます。

旭岳などの高山帯ではギンザンマシコなどの貴重な種類が繁殖し、田園地帯にはアオサギのような大型の水鳥、天人峡などの森ではクマガラなどのキツツキに出会うことができる場所があります。

眺めるもよし、耳を澄ますのもよし、想像力を働かせて思いをめぐらせるのもよいでしょう！ 今月は人間の身の回りに近い鳥たちに目を向けてみてはいかがでしょうか？

文：大雪山自然学校・NPO法人ねおす 鳥羽晃一