



# Dr. 中田の「健康にばんざい」

## 生活習慣病を防ぐ⑦

今回は糖尿病性神経症についてお話ししましょう。

神経症は、網膜症や腎症より早期に出現する合併症と考えられています。多発神経障害と単神経障害に大別されます。神経症も他の細小血管障害同様、糖尿病の発病、高血糖の持続によって発症、進展します。

単神経障害は、顔面神経や動眼神経など、単一の神経に表れる障害で、あまり診ることはありません。多くは前者の多発神経障害で、感覚神経障害と自律神経障害に分けられます。

感覚障害は、両手足のしびれ、頭痛、感覚低下、異常感覚などの症状です。また他覚的には、両側アキレス腱（けん）反射、両足の振動覚や触覚の低下として認められます。

自律神経障害は、起立性低血圧（起立時に血圧が低下し、めまい、失神を起こす）、消化管機能異常（便秘・下痢（げり）、悪心、嘔吐（おうと）など、膀胱（ぼうこう）機能障害（神経因性膀胱）、男性ならインポテンツ、女性なら生理不順などが挙げられます。また感覚神経障害は、両手足、左右対称に、ちょうど手袋、靴下をはいた範囲に認められることが多く「ソックス&グローブタイプ」と表現されます。

両手にまで至る障害は、実際にはかなりの進行した状態で、両下肢（し）のみでの感覚異常を自覚することが多いのです。

外来で、足のしびれがなく、手のしびれだけを自覚し「糖尿病のせいではないでしょうか」と訴える方がいらつ

しゃいますが、そのほとんどは整形的な疾患が多いようです。片足のしびれだけを訴える方がいらつしゃいますが同様です。

神経症の治療は有効な薬剤の開発が遅れていました。以前から、神経痛などに用いられるビタミンB12製剤などが投与されてきました。

最近、神経障害に有効な治療薬として、アルドース還元酵素阻害剤（エパルレスタット）が開発されました。進行した神経症では、その効果は難しいので、早めに医師に相談することが必要です。

その他、消炎鎮痛剤、メキシチレンなど一部の抗不整脈剤、抗けいれん剤、抗うつ剤などが効果的な場合もあります。

膀胱機能障害やインポテンツを呈した場合、泌尿器科との連携が必要です。糖尿病の方は、ほかに足病変として、足趾（し）間や爪の白癬（せん）症、タコや足、足趾の変形などを多く認めます。進行した神経症を有する場合は要注意です。

夏場は、靴下なしで靴やサンダルを履いたために起きる小さな靴ずれや外傷から、冬場は、足が冷たいためにストッキングに当てたり、アンカや湯たんぽなどによる軽いやけどから下肢の壊疽（えそ）を併発し、切断等に至る危険性が高くなります。普段から足全体（足、足趾、足爪、趾間、足底）のフットケアが大切です。今回は、糖尿病本体の治療へと話を進めましょう。

（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てきます。

### 「体験から学び、保全活動へ」

サラサラと透き通った水が流れ出ます。口に含むと冷たく、さわやかな感触が口に広がります。周囲は多くの利用者で賑わっています。

ここはノカナンの旭岳源水です。ここから旭岳方面に向かって大雪山国立公園のエリアに入ります。

私が昨年、東川町に来て驚いたことは、水がそのまま飲めるということでした。それは町なかでも同様で、地下水を使用しているということはある意味、自然の豊かさを象徴していると思われま

「体験から学ぶ」一。普段仕事などでこのような言葉を用います。

単に自然を見て楽しむということだけでなく、体験を通して学び、それが自然環境の保全などに生かされればと思っています。



例えば、大雪山を訪れた際に、美しい自然を見て「写真の町で写真を撮る」。その後「水の町で源水の水」を飲む。見て、飲む、という体験を通して、その自然の大切さなどを知り、保全しようという考えにつながればと思っています。

現在、旭岳温泉を中心に「エコツーリズム」という動きを考えています。

エコツーリズムとは「自然環境や歴史文化を体験しながら学ぶとともに、その保全にも責任を持つ観光のあり方」とされています。貴重な自然と文化を末永く継承していく仕組みを考えたいと思っています。旭岳温泉・勇駒別を中心に、地域の方々と連携を図りながら、今後のあり方を考えていく楽しみもあります。地域の宝を守り次世代に残すために、日々奮闘しています。

文：環境省東川自然保護官事務所 田畑慎之介