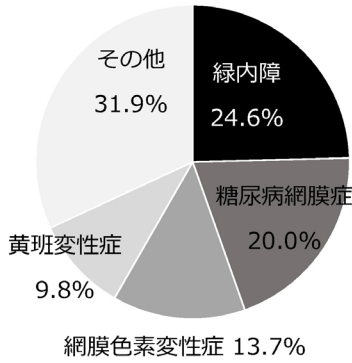
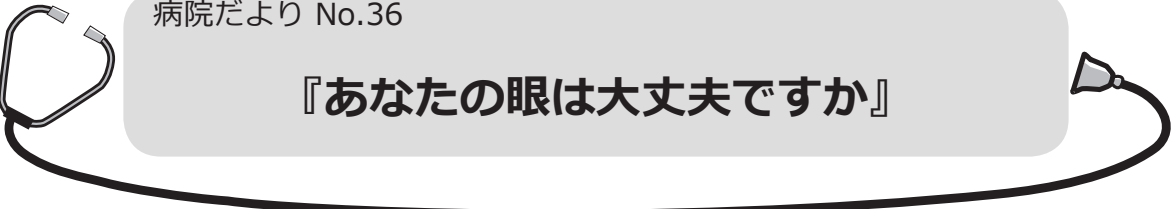


『あなたの眼は大丈夫ですか』



失明を引き起こす原因疾患

皆さんは血圧値を気にしていますか？血圧が高くても気にしない人、少しでも高いと気になる人。人それぞれですが、皆さんは血圧が高いと「あたってら困る」と思っていますか？

血圧が上がるから「あたる」のではなく、高血圧を治療せずにいると血管に余計な負担がかかり、動脈硬化などで血管がポロポロになった結果、脳疾患や心疾患を起こすのです。

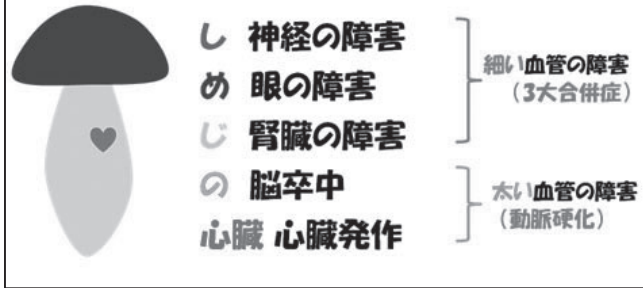
では、糖尿病はどうでしょう。糖尿病の患者様の血液は糖が多く固まりやすい状態です。血糖の高い状態が続くと全身にいろいろな合併症を引き起こします。糖尿病の大きな三大合併症は「神経障害」「網膜症」「腎症」です。

網膜症は網膜の毛細血管が詰まったり、血管の壁を傷めたりして起こる病気です。失明する病気の第2位です。先ほど書いたように糖尿病の方の血液は糖が多く固まりやすい状態になっています。そのため血管を詰まらせたり、血管の壁に負担をかけて眼底出血をおこしたりするのです。

血液の流れが悪くなると網膜に酸素や栄養素が不足して糖尿病網膜症の原因となります。

網膜症にならないためには、血糖のコントロールをしましょう。

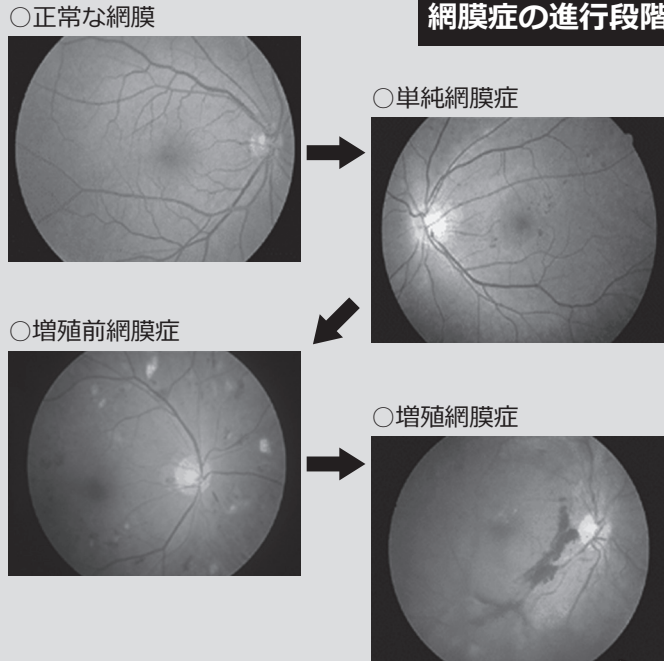
糖尿病の合併症：しめじの心臓



それには食事療法が大切です。自分の食事内容を栄養士さんに見てもらいながら、栄養指導を受けることが出来ます。栄養指導は毎月でも受けることができます。(医療保険適用。)規則正しい生活や運動も大事です。

網膜症は悪くならないと自覚症状が出ません。症状がないから受診しないのではなく、眼を守るために定期的眼科受診をお勧めします。高血圧症や腎症の方も同じように血管に負担をかけ、網膜症や眼底出血を起こすことがあります。

網膜症の進行段階



ので眼科受診をお勧めします。眼底検査は人間の血管の状態を唯一肉眼で観察できる検査です。眼底検査で血管の異常が起きていれば眼底以外の血管でも何かしらの影響がある可能性があると考えられます。

高血圧の治療はもちろん、普段の食生活や運動などを行うことで動脈硬化症を予防し、眼を守るために症状がなくても一度は眼科で検査することも必要ですね。

(文責：副看護師長 水上 寿美)

