

# 糖尿病と眼の合併症



糖尿病の合併症には、眼の合併症、糖尿病性網膜症があります。

糖尿病になってから、平均7~8年して、じわじわと発症し、2型糖尿病では、糖尿病とわかった時には、すでに網膜症が進んでいることがあります。

糖尿病性網膜症は、失明原因の上位を占めています。1年間に約3500人の糖尿病患者さんが失明していると言われてしています。

糖尿病網膜症とは・・・

				重症
	正常な網膜	単純網膜症	前増殖網膜症	増殖網膜症
網膜の進行の様子				
眼底所見	/	① 点状出血 ② 硬性白斑 (脂肪や蛋白質の沈着) ③ 毛細血管溜	① 軟性白斑 (血管が詰まりが出来る) ② 静脈の異常	① 新生血管 ② 硝子体出血/ 網膜剥離
自覚症状の有無		なし	ほとんどなし	あり 視野に黒い影 視力低下
受診間隔の目安	年1回	3~6ヶ月ごと	1~2ヶ月ごと	2週間~1ヶ月ごと

糖尿病を悪化させず、網膜症にならない為には・・・

- ・ 食事は3食摂取し、バランスよく食べましょう。
- ・ 間食はせず、食べたいときは、朝食や昼食時に一緒に食べましょう。
- ・ 甘い飲み物は、血糖値を上げるので飲まないようにしましょう。
- ・ 適度な運動を取り入れましょう。

**生活習慣を守り、定期的に眼科に受診しましょう。**