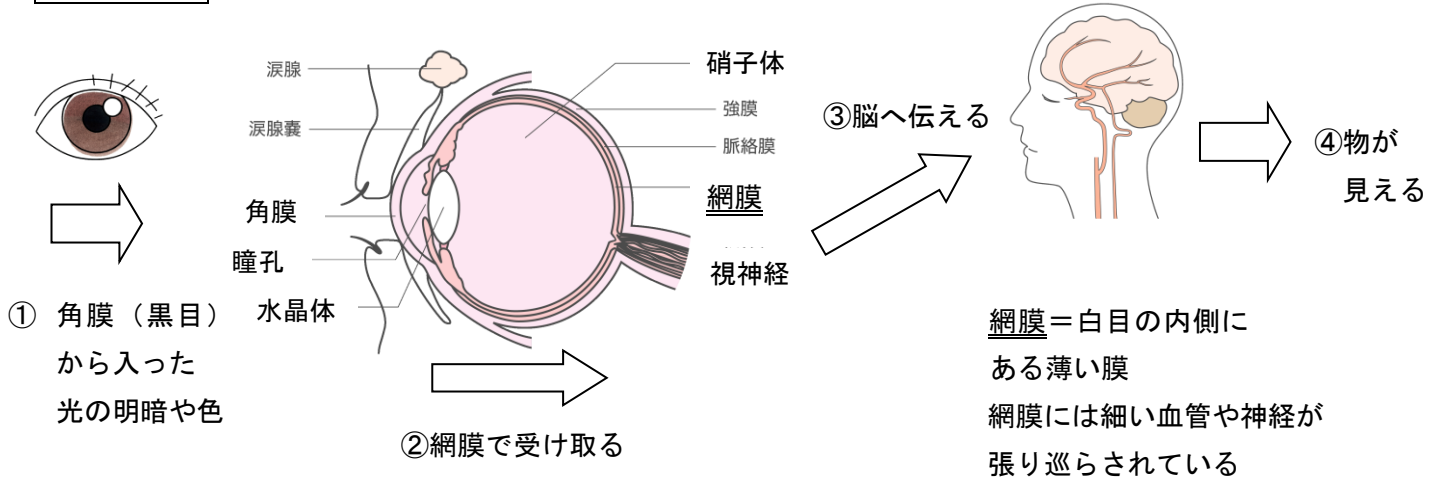


定期的な眼科受診で糖尿病網膜症から目を守りましょう

網膜とは・・・物を見るために、大切な役割を持っています



糖尿病網膜症とは・・・網膜の血管や神経が侵されます

血糖値や血圧が高い状態が続くと、網膜の血管や神経に多くの負担がかかり、糖尿病網膜症を発症します。糖尿病網膜症は、失明の原因の上位を占める病気です。

糖尿病網膜症には、①～③の段階があります。

① 単純網膜症 (A 1～A 2)	網膜の血管にコブを作る・小さな出血を起こす 血液中の成分（たんぱく質や脂肪）が染み出してくる。
② 増殖前網膜症 (B 1)	網膜の血管の一部が詰まって、血流が悪くなる・流れなくなる ⇒網膜は酸欠状態となり、網膜が浮腫む。
③ 増殖網膜症 (B 2～B 5)	血流の悪い部分に酸素や栄養をなんとか送り込もうと、タチの悪い血管（新生血管）が生えてくる。この新生血管は、大変もろく破れやすいため、ある日突然、目の中に大出血を起こす。

⇒あっと言う間に網膜は血の海になり、硝子体にまで出血がおよび（硝子体出血）視力が急激に低下してくる。



⇒さらに網膜が引き剥がされる（網膜剥離）

新生血管の発生部位によっては、眼圧が上昇し、重症の緑内障も発症する（血管新生緑内障）

※以下、「糖尿病網膜症」は、「網膜症」と略します。

視力を失う直前まで自覚症状がないまま進みます

☆ ある日突然・・・

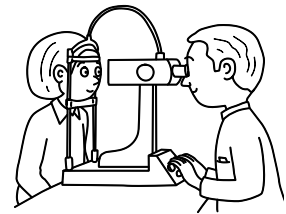
「目の前に煙のすすが
たまったようだ」



「真っ赤なカーテンが
かすんで見える」

増殖網膜症で大出血を起こした時、初めて自覚症状が出ます。自覚症状が出た頃には、重症（失明の手前）の状態です。この頃にはかなり進んでいて、失明も覚悟しなくてはならないことが少なくありません。網膜は再生能力がないため、一度損傷されると修復することができません。毎年、4000人以上の方が網膜症で光を失っています。視力が落ちていないということは、網膜症がないことまでは意味しません。

失明を防ぐためには・・・あなたができる2つのこと



😊 定期的な眼科受診 早期発見・早期治療が大切です。

網膜症は自覚症状がないまま進みますので、常に網膜症の状態を確認し続ける必要があります。網膜症のあり・なしや、進みの程度を眼科で確認し、良いタイミングで治療ができれば、失明を防ぐことは十分可能です。

新生血管が伸びる前の段階であれば、進行を止める治療（レーザー光凝固）があります。治療のタイミングは、眼科受診をしていないと把握することができません。

治療は早いほど効果が高まります。糖尿病で視力障害を持っている患者さんのそのほとんどが、「定期的に眼科受診をしていなかった方である」と言われています。

😊 血糖値と血圧を良好に保つ 血糖値・血圧のコントロールが悪いほど網膜症が進みやすい

HbA1c6.5%(NGSP)以上であると、網膜症が進行しやすいです。

高血圧も、網膜の血管に影響を受けます。

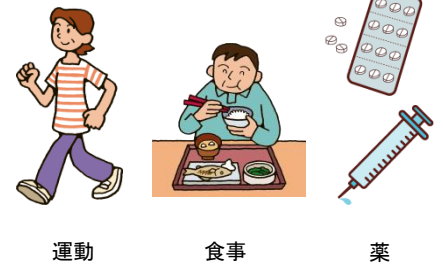
※糖尿病である期間が長い方ほど、網膜症である確率は上がります。

(糖尿病歴10年で60%の方が網膜症を発症すると言われています)。

現在だけでなく過去の高血糖による影響も受けますので、

現在、血糖・血圧コントロールが良好であっても、

定期的な眼科受診が必要です。



運動

食事

薬

糖尿病と診断されて間もない方

😊 真っ先に眼科受診をしましょう

糖尿病は自覚症状が出にくい病気であるため、はっきりといつから血糖値が高かったかと断定が難しい場合が多く、糖尿病と診断された時点ですでに網膜症が進行していることも少なくありません。

一度受診したら終わりではなく、定期的な眼科受診が必要です。

😊 網膜症の状態を参考に、血糖値を下げる治療方針を決めていきます

網膜症のあり・なしによって、血糖値を下げる治療方針が大きく影響されます。

(薬の内容や量、血糖値を1ヵ月でどのくらいずつ下げた方が良いか?)

※長期間血糖値が高かった方が短期間で血糖値を下げすぎると、網膜症を悪化させてしまう場合があります(1ヵ月に、HbA1cを0.5~1%ずつ下げる程度が理想的です)。

網膜症が悪化しても自覚症状が出にくいいため、内科医や眼科医の指示を守りましょう。

現在の血糖値が、将来の網膜症発症に影響します。良好な血糖コントロールを目指しましょう。

健診の眼底カメラだけでは不十分・・・眼科専門医による精密検査が必要です。

健診での眼底カメラは、瞳孔を開いて検査しないため、網膜を十分に観察できません。

特に、網膜症の初期段階は、眼科医でないと診断が難しい場合があります。

糖尿病患者さんは、網膜症以外にも白内障や緑内障にかかりやすいと言われています。

眼科での精密眼底検査と診断を受けることで、視力を保つことができます。

眼科受診時に行うこと

- ① 眼手帳に検査結果を記入してもらいましょう。
- ② 次回の受診日を、眼科医に確認しましょう。

