

高い血糖が続くと、血管が少しずつ傷んでいきます。
症状が出るころには進んでいるため、症状がないうちから定期的に調べます。

Q どんな合併症がありますか

傷む血管の太さによって、2つに分かれます。

種類	傷む場所	起こること
細い血管	神経・目・腎臓	しびれ、視力の低下、腎臓の働きの低下
太い血管	心臓・脳・足	心筋梗塞、脳梗塞、足の血流の低下

細い血管の合併症は糖尿病に特徴的なもので、太い血管の合併症は動脈硬化によるものです。

Q 出てくる順番はありますか

細い血管の合併症は、神経 → 目 → 腎臓の順に現れることが多いとされています。

Q なぜ症状を待ってはいけないのですか

糖尿病と診断

検査で分かる

症状が出る

この間は気づけません

多くの合併症は、症状が出る前から始まっています。

症状が出るころには、かなり進んでいることが多いのが難しいところです。

Q どうやって見つけますか

調べるもの	検査	目安
目	眼科で眼底検査	診断時と、年に1回以上
腎臓	尿検査(アルブミン)・採血	定期的に
動脈硬化	血圧・コレステロール・心電図	定期的に

目の検査は、見え方に問題がなくても受けてください。

網膜症は進んだ段階でも自覚症状が出ないことが多いため、診断がついた時点で一度眼科を受診し、その後も必ず定期通院してください。

Q 防げますか

血糖を抑えることで、発症を防いだり、進行を遅らせたりできます。

ただし、一度起きた合併症が元どおりに戻ることはありません。

できるのは血糖を保って進行を遅らせることなので、日頃からの管理が大切になります。

太い血管の合併症については、血糖だけでなく血圧・コレステロールの管理や禁煙も同じくらい大切です。