糖尿病を知る 03

糖尿病の合併症について

血糖値が高い状態が続くと、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



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。

出典：日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン2024

診療目的での複製は自由に行えます。