糖尿病の合併症 01

神経障害について

合併症のなかで最も早く現れます。しびれだけでなく、感覚が鈍くなることが問題です。
足の傷に気づけなくなるため、毎日見る習慣が身を守ります。

Q どんな症状が出ますか

傷む神経によって、症状が変わります。

神経	症状
手足の神経	足先・手先のしびれ、ピリピリした痛み、感覚が鈍くなる
体を調節する神経（自律神経）	立ちくらみ、胃もたれ、便秘や下痢、排尿の不調

しびれは**足先・手先から始まり、左右にそろって出る**のが特徴です。
片側だけ、あるいは太ももから先の脚全体に症状がある場合などは、別の原因も考えます。

Q いちばん気をつけることは何ですか

感覚が鈍くなる → 傷ややけどに気づけない → 細菌が入る → 切断が必要になることも

感覚が鈍くなると、傷や低温やけどに気づけなくなります。

足の裏は靴や靴下で蒸れやすく、傷があると細菌が入りやすい場所です。
気づかないまま悪化すると、切断が必要になることもあります。

Q 毎日どこを見ればよいですか

- 足の裏と指の間
- 傷・水ぶくれ
- 色や温度の変化
- 爪の伸びすぎ
- 靴の中の異物

見えにくい場所は鏡を使うか、ご家族に見てもらってください。

湯たんぽ・カイロ・こたつにも注意が必要です。熱さを感じにくいため、低温やけどを起こします。

Q しびれは治りますか

血糖を良好に保つことが基本です。
進行を抑えることはできますが、**傷んだ神経が元どおりに戻るのは難しい**のが実際です。

痛みやしびれには**和らげる薬**もありますが、**効果には個人差があり、十分に取れないこともあります。**
つらいときは我慢せずお伝えください。

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。