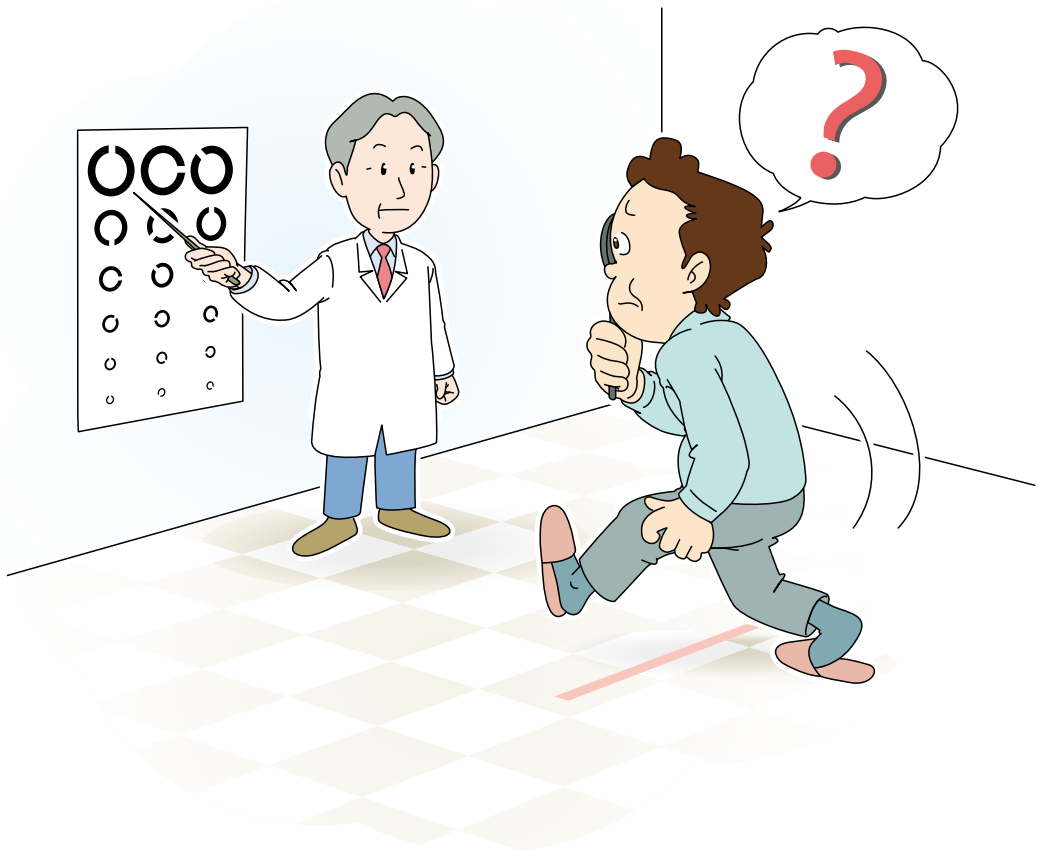


まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病網膜症

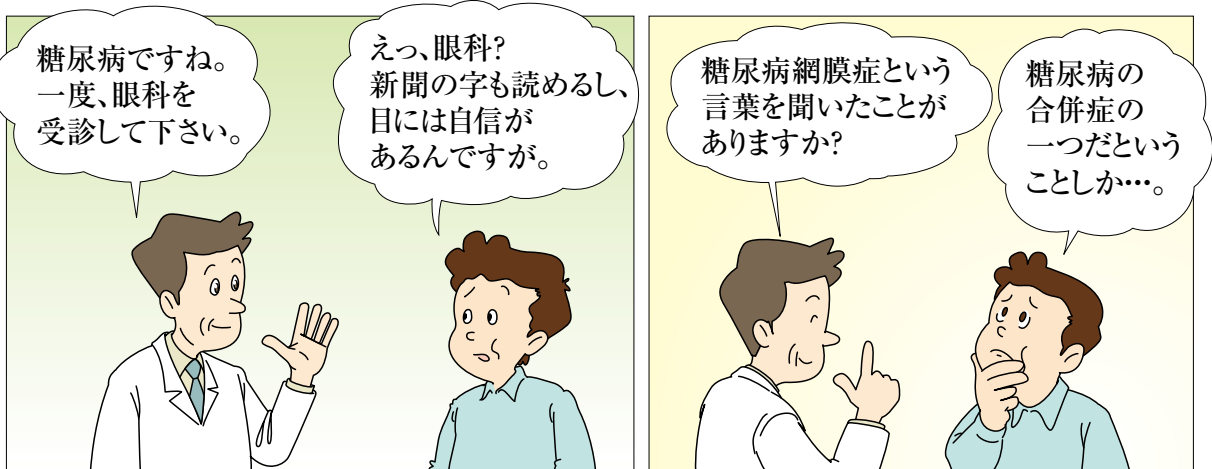
をよく知ろう

【監修】高木 均 (聖マリアンナ医科大学 眼科 教授)

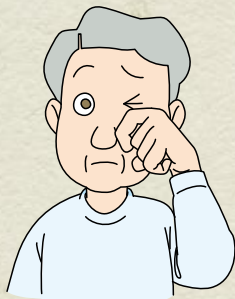


セルフチェック
項目つき

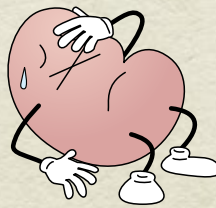
糖尿病と診断されたら眼科も受診しましょう。



糖尿病の三大合併症



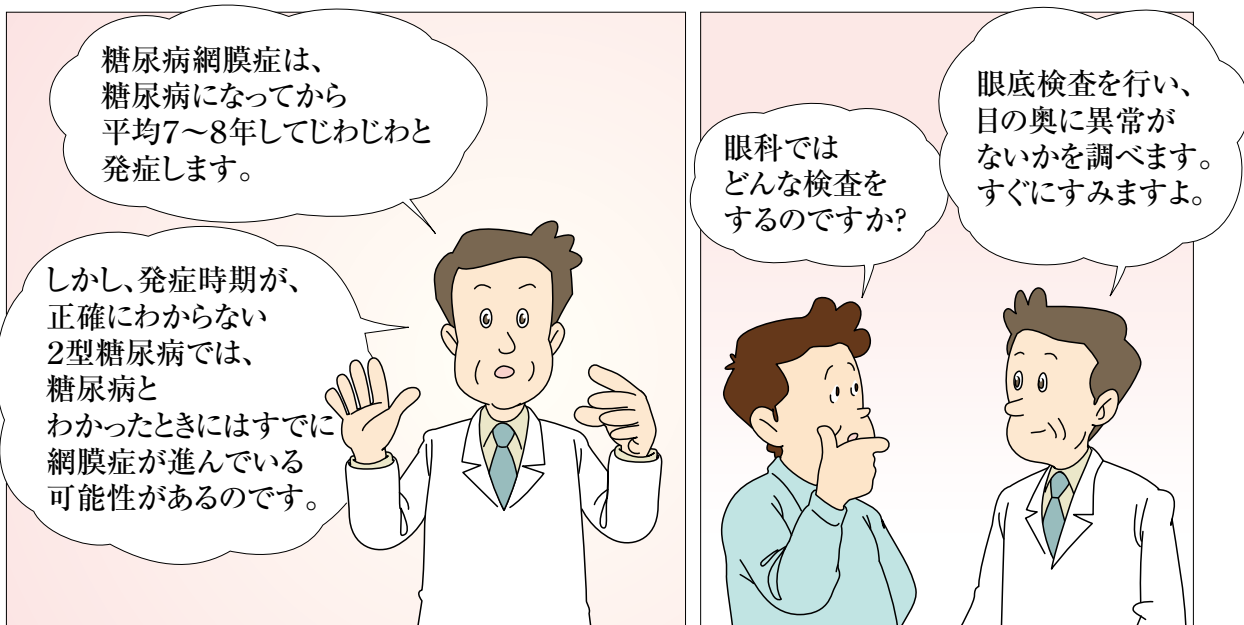
糖尿病網膜症



糖尿病腎症



糖尿病神経障害





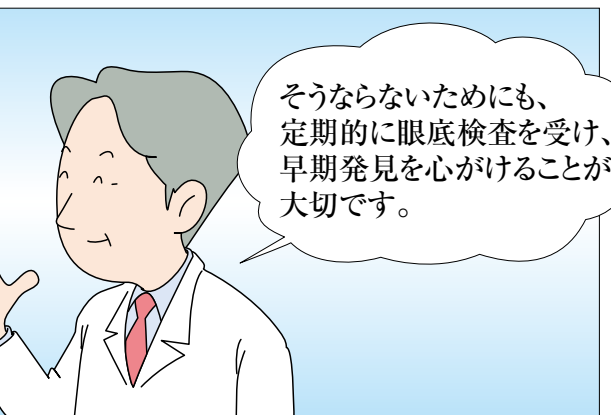
日本の視覚障害原因の上位を占めています。1年間に約1,600人の糖尿病患者さんが、網膜症の進行により視覚障害を発症しているといわれています。

表 視覚障害の原因疾患

緑内障	28.6%
網膜色素変性症	14.0%
糖尿病網膜症	12.8%
黄斑変性症	8.0%
網膜・脈絡膜萎縮	4.9%
視神経萎縮	3.5%
白内障	3.0%
中大脳動脈障害	2.6%
角膜疾患	1.8%
強度近視	1.0%
その他	19.8%

Morizane Y, et al: Jpn J Ophthalmol, 63: 26-33, 2019よりテルモ作表

糖尿病網膜症には自覚症状がありません。



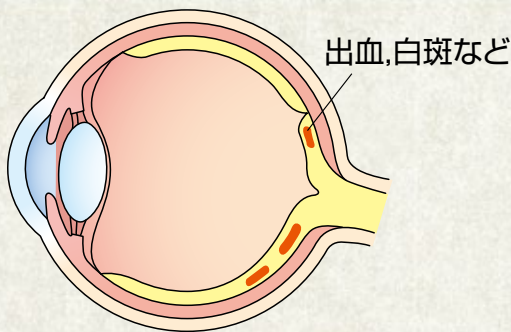
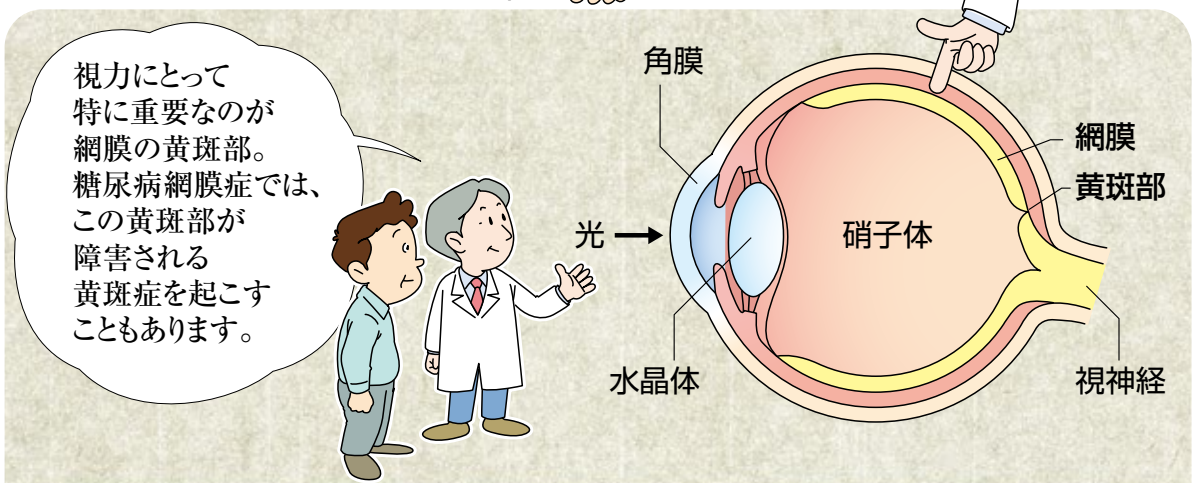
セルフチェック

思いあたる症状に○をつけましょう。

視力が低下してきた	視界にカーテンをかけたようなかげりが出る
視界がぼやける	目の前に黒い虫のようなものがちらつく(飛蚊症)
目の前に墨を流したように黒いものが降りてくる	ものがゆがんで見える(変視症)

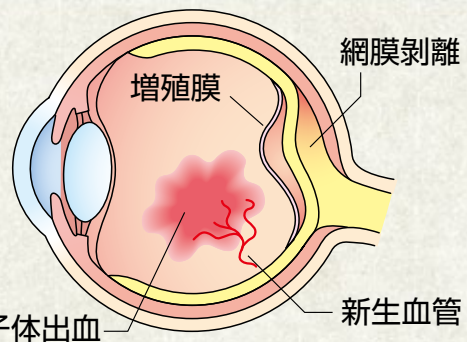
一つでも○があれば、かなり進行している可能性があります。医師に相談しましょう。

糖尿病網膜症はどうして起こるのですか？



網膜内に起きた病変は

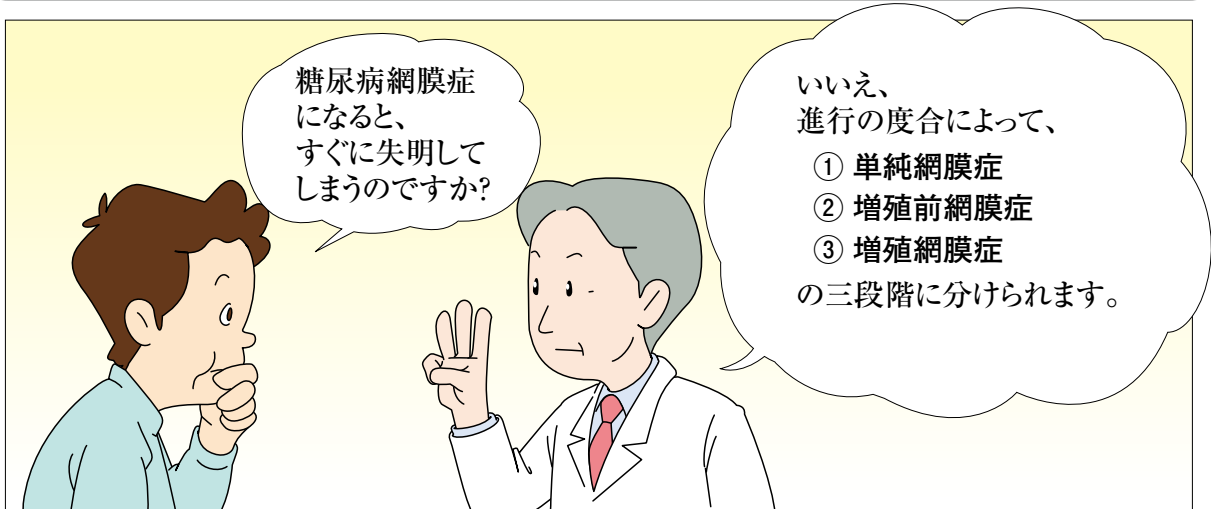
高血糖になると血管自体が障害されるうえに、血液がどろどろしたり、流れにくくなったりして、出血を起こします。



進行すると硝子体におよぶ

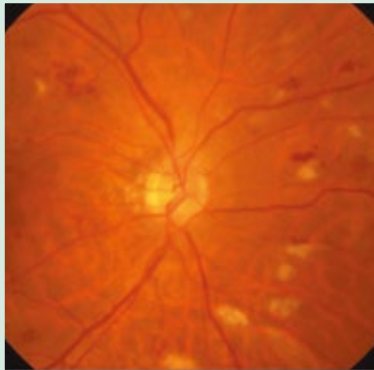
血管が詰まり、酸素や栄養不足に陥った網膜は、新しい血管(新生血管)をつくって、栄養を得ようとします。しかし、急ごしらえの新生血管はもろく、簡単に破けて出血してしまうのです。

糖尿病網膜症はこうして進んでいきます。



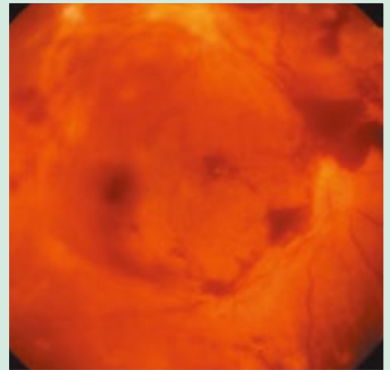
①単純網膜症

小さな点状出血や白斑などがみられます。



②増殖前網膜症

点状出血や白斑が増えてきます。血流が滞り、網膜の細胞が酸素不足になり始めます。



③増殖網膜症

新生血管が伸びてきます。新生血管はもろく、破れて出血を起こします。出血が硝子体におよぶと、視力に影響が出ます。

(写真: 監修の高木均先生ご提供)



治療は進行の度合によって異なります。

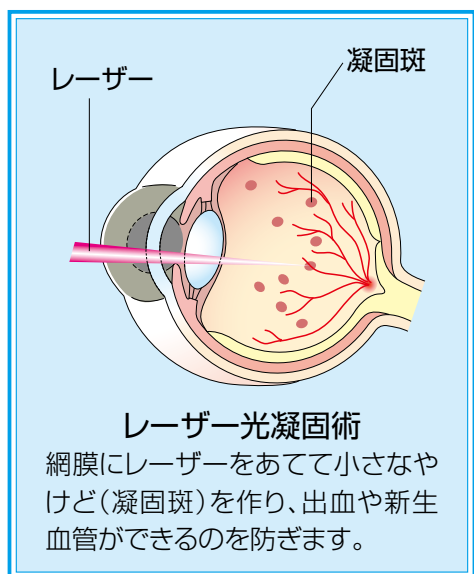
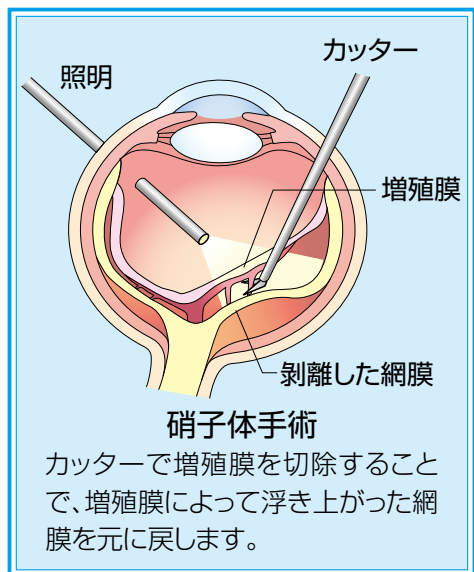


表 糖尿病網膜症の進行度と治療法

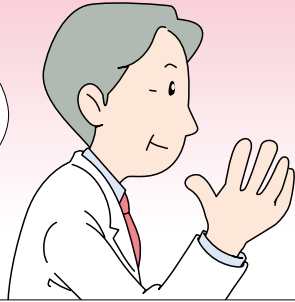
進行度	自覚症状	治療法
単純網膜症		血糖コントロール
増殖前網膜症	病変が黄斑部に 至らなければ自覚症状なし	血糖コントロール 光凝固療法
増殖網膜症	飛蚊症、視力低下、視野障害 失明	血糖コントロール 光凝固療法 硝子体手術

(医療情報科学研究所編：病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌第5版、メディックメディア、p86-87、2019よりテルモ作表)



日常生活での注意点は？

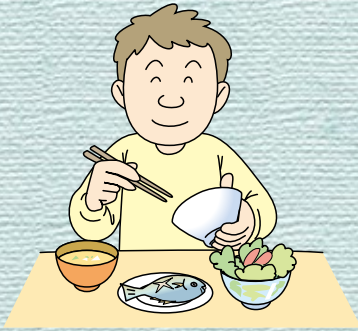
糖尿病網膜症の発症を防ぐために、毎日の生活にも気をつけてください。



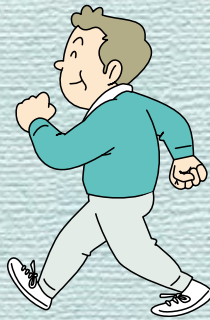
特にどんなことに気をつければよいですか？



日常生活での注意点は



バランスよい食生活



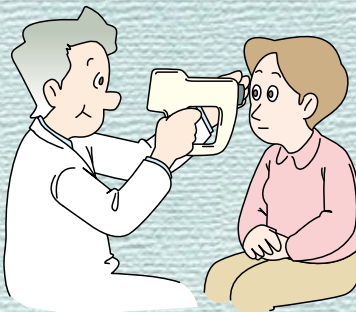
適度な運動



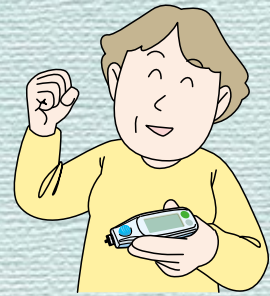
十分な睡眠



ストレス発散



定期的に眼科を受診



良好な血糖コントロール

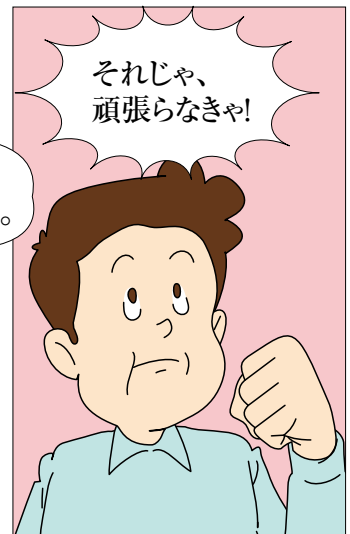
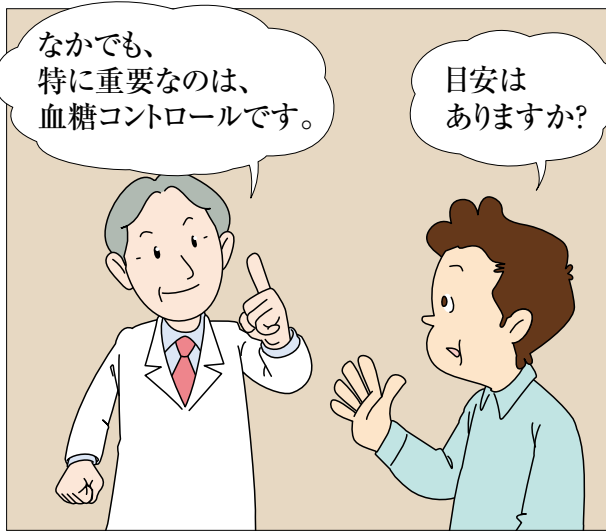
セルフチェック

思いあたる生活習慣に○をつけましょう。

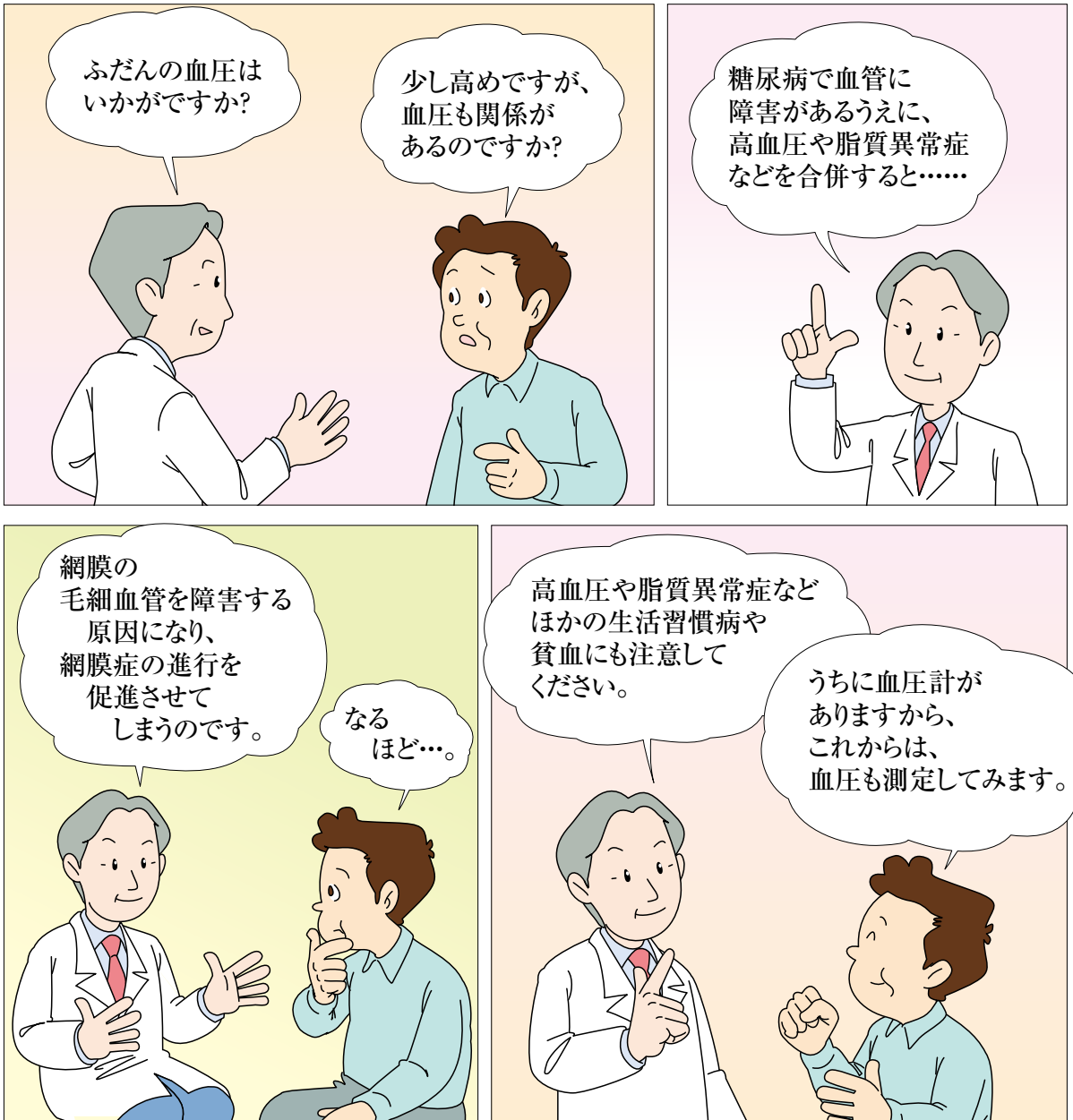
バランスのよい食生活をしている	ストレスをためないようにしている	
適度な運動をしている	定期的に眼科を受診している	
睡眠が足りている	血糖コントロールは良好である	

全部○が理想的です。

厳格な血糖コントロールが重要です。



高血圧、脂質異常症などにも注意が必要です。



セルフチェック

あてはまるものに○をつけましょう。

高血圧である	女性で、妊娠している	
脂質異常症がある	初診時に網膜症の発症が確認されている	
糖尿病を発症してから長い	貧血がある	
腎症がある	喫煙している	

一つでも○があれば、網膜症が進行しやすいので気をつけましょう。

定期的な検査を習慣づけてください。

検査の目安は網膜症の進行の度合によって違います。

表 推奨される眼科受診間隔

病期	受診間隔
網膜症無し	1回/1年
単純糖尿病網膜症	1回/6ヶ月
増殖前糖尿病網膜症	1回/2ヶ月
増殖糖尿病網膜症	1回/1ヶ月

実際の受診間隔は、受診した眼科医の指導に従う。
(日本糖尿病眼学会：糖尿病眼手帳第4版より)

糖尿病と診断されたら、たとえ目に異常がなくても眼科を受診し、定期的な検査を受けることが大切です。

わかりました。私は次はいつ来ればいいですか？

今回は異常ありませんので、1年後くらいに、また見せてくださいね。

忘れないようにしなきゃ。

血糖コントロールもお忘れなく。

はい、頑張ります。

血糖測定

血糖コントロールと定期的な
眼底検査で、糖尿病網膜症を
予防しましょう。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2021年9月 21T321

日本糖尿病協会検証済み