

# 糖尿病の合併症予防



## 糖尿病の合併症は全身に及びます

血糖値が高い状態が長期間続くと、全身の血管に影響を及ぼし、さまざまな障害が起きます。

細小血管の障害		
目	糖尿病網膜症	進行すると失明の原因になる
腎臓	糖尿病性腎症	進行すると透析の原因にもなる
足	糖尿病性神経障害	しびれ、感覚が鈍くなる



大血管の障害		
心臓	心筋梗塞 狭心症	命に関わる
脳	脳梗塞 認知症	後遺症 物忘れ
血管	高血圧症 動脈硬化症	

## 血糖コントロールの目標

血糖値をコントロールすることによって、合併症が出るのを防ぐ、あるいは進行するのを防ぐことができます。

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c	6.0%未満	<b>7.0% 未満</b>	8.0% 未満

- ※ 成人の目標値であり、妊娠している場合は除きます。
- ※ 年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制を考慮します。



詳しい内容は  
こちらから

## 合併症の早期発見・早期診断のためにできること

眼科の定期受診	眼底検査
歯科の定期受診	歯石の除去、プラークコントロール
フットケア	毎日足を観察、しびれ・違和感・水虫は主治医に相談
がん検診	胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん
骨粗鬆症健診	若い頃と比べて身長が2cm低くなったら「いつの間にか骨折」を疑い、主治医に相談
物忘れ	放置せず主治医に相談

- 糖尿病は、自分でコントロールできる病気です。
- 食事の見直しや運動を取り入れて健康的な生活を目指しましょう。

## 自分の身体は、 自分で守ることが大切です

- 糖尿病治療の目的は、合併症の予防、合併症の治療とその進行を抑えるためです。
- 定期的な受診を継続し、HbA1cだけでなく、BMI、血圧、脂質の管理を行いましょ。

