

今日も元気に！
お達者ライフ

Vol.116 糖尿病性神経症



古泉循環器内科クリニック
こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会／内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資 格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医
1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。心地よい季節になりましたね。花粉症のある方は早めの治療で軽症で済ませることが出来ます。症状が出る前に受診することをおすすめします。

さて、糖尿病シリーズ、今回のテーマは「糖尿病性神経症」です。糖尿病の合併症の中でもちょっと馴染みが少ないと思われるので、詳しくお話していきます。

糖尿病の3大合併症「網膜症」「神経症」「腎症」は、いずれも細い血管の障害による臓器障害です。「糖尿病性神経症」も全身に張り巡らされている神経を栄養している細い血管が詰まることによって神経細胞そのものに起こる障害です。原因は高血糖の持続によります。糖尿病全患者の半数近くがなんらかの神経障害を持つと言われています。

この病気の特徴は、細くて長い神経が障害されるということです。長い神経といえば、手足にいく神経で、手足の指先に痺れ、痛み、感覚の低下などが発症す

ることが多く出現します。これを「手袋靴下型」といい、糖尿病性神経症の特徴の1つと考えられます。

また、細い神経の代表といえば自律神経です。これはさまざまな内臓をコントロールする神経で、消化管の蠕動（ぜんどう）が障害されることにより消化不良、便秘や下痢などが起こります。また発汗異常や立ちくらみ性機能障害、排尿障害なども糖尿病性の自律神経の障害です。運動神経などの太い神経は障害されにくいですが、経過が長いと顔面神経の麻痺などが起きることもあります。

糖尿病性神経症の自覚症状の特徴は、痺れ、チクチク感、焼けるような痛みなどがあり、特に夜間に悪化することが多いようです。

また、深部感覚が低下するために、硬い床の上を歩いているのに絨毯の上を歩いているような、ふわふわ感が生じることもあります。

そして、何より気を付けないといけないのは「糖尿病性足壊疽」です。これは主に足の血流障害が原因で起こり、糖尿病性神経症が合併していると症状が出ていくので、小さな傷や靴ずれに気がつきにくくなるという特徴があります。そのため、自覚症状がなくても、定期的に足のチェックをする必要があります。足の色、傷、タコ、腫れなどがないかどうか毎日観察してください。また、足の爪切りする時には、絶対に深爪にならないよう余裕を持って切ってください。



生活が楽しくなる

DIY+

ディーアイワイ プラス



▲壁面は可能な限りネジ打ちは避けます。マグネット化粧板の場合はマグネットで固定。



■DIYコラム／川筋善夫 【好きなこと】生活が楽しくなるDIY研究、聖書研究、生活デザイン、和食料理、薪割り、薪ストーブの手入れ、野鳥観察、保護猫の世話 など
【注意とお願い】DIY研究は、販売目的で行っておりません。カスタマイズなどはあくまでアマチュアの領域内での造作です。



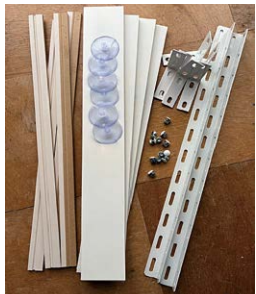
【ポイント】①キッチン壁面の色合いにラックの素材カラーを合わせます。②壁面が光沢のある化粧板の場合、ネジ打ちは避けて吸盤で固定。※すべり落ち防止策で下に支えを付けます。③油はねが気になる場合は、ブラダンでカバーを作り、マグネットで固定します。※ブラダンは浅い切り込みを入れると簡単に折り曲げられます。

【インド人もびっくり!? の香辛料】香辛料には興味をそそる歴史があります。紀元前の書物には香料として、そそぎ油、香、香物に用いられたことが書かれています。また、ショウガ、ターメリック、ニンニク、カルダモン、トウガラシ、クローブ、サフランなどは医療にも用いられてきました。香辛料がなければ、今とは食物の好みも、医療も、これらの歴史が変わっていたであろうということが分かります。確かに、香辛料はいろいろな意味で世界を大きく変えたのです。これには1人当たりの香辛料消費量が第1位であるインド人もびっくりでしょう。

■システムキッチンに手作りの『壁掛け調味料ラック』

自分の家が割烹料理店を営んでいた頃、『調味料』と言えば塩、醤油、味噌、砂糖、酒が主役でした。それらを目分量で、手早く何種類もの『和食料理』を作っていた調理師の母親は、まだ小学生だった自分に舌で味を覚えさせてくれました。今でも役立っているので感謝しています。これらは業務用なので、酒・醤油は一升瓶(1.8ℓ)、食用油は一斗缶(18ℓ)、塩・砂糖・味噌は壺、米は大型木製櫃(約30kg)に収められていました。オシャレでコンパクトに小分けにした『調味料ラック』が見合うのは現代のシステムキッチンならではです。

【使った材料】メラミン化粧板(白)、内装用巾木(白)、L型スチールアンクル&金具各種(白)、溝付吸盤(6個)、★オプション：ブラダン(乳白)
+調味料への愛着心



◀内装用の巾木は素材がMDFなので加工しやすいです。



スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

5/17±・18日

〈テナント除く、食品コーナー〉

対象商品全品 一会計本体価格合計より

5%割引

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前に
レジにてご提示ください。

★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券ではご利用できません。★割引対象商品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限りです。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

スーパーアークス千歳店 限定開催! このマークが目印!

※写真はイメージです

数量限定! 売切为止! 当店だけのサービス!

夕方の方の市

高知県産ほかなす(5本入り)

お1人様2袋限り 1袋 本体価格 155円 (税込168円)

5/18日 16:00~18:00

当日は紹介した商品以外にも
お得な商品多数!!
「夕方の方の市」のマークを探してね!

お1人様6個限り 本体価格 65円 (税込71円)

200個限定 300個限定

【スーパーアークス 千歳店】 TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿) ※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

佐藤 司法書士 事務所

あなたの身近な相談相手

相続 遺言書 不動産 成年後見 法律トラブル 法人

札幌司法書士会会員

代表者 司法書士 佐藤 大吾

《office》千歳市幸町6丁目14番地9 リーガルオフィスビル2F(駐車場完備)

登記 不動産登記、商業・法人登記・相続 など 公正証書・遺言・内容証明・供託 裁判 簡裁訴訟代理・訴状・強制執行

まずはお電話ください! tel.(0123)23-0374 fax.(0123)24-4096 ホームページ <https://www.satodh-office.jp/>

