

# 公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑭

## 糖尿病の合併症..糖尿病性網膜症について

院長 深谷 幸雄

今日は糖尿病性網膜症についてお話ししましょう。網膜には視覚を司る視神経が拡がっていますが、その視神経に栄養を供給する動脈もはりめぐらされています。特に中心の部分では、細かいものや文字を見るのに重要な場所、黄斑部と言われています。糖尿病になつて血糖の高い状態が続きますと、徐々にこれらの細い血管の壁がもろくなつてくるのです。そしてもろくなつた血管は破れて出血を起こします。しかし、きわめて細い血管なので、出血はわずかです。視覚障害Ⅱものが見えにくいと言ふことは起こりません。また血液の中のタンパク質や脂肪が染み出して、白い斑点となります。この段階が単純網膜症という段階で、自覚的には全く何もない段階です。しかし眼底鏡で見ると網膜の出血を認めたり、先程言った白い斑点状のものが認められ、眼科受診をすれば診断することはできます。このような単純網膜症の初期段階では、視覚障害がなくても眼底出血を起こしていることがあるのですが、この時期にきちんと治療を受ければ大事に至らないですむことが多いのです。次の段階は前増殖網膜症といわれる段階です。この状態になると今度は細い

血管が詰まつて、その部分の神経が貧血状態となり、軟性白斑というシミを作ります。その後詰まつた血管を補うために新しい血管を作り出す準備を始めます。この段階でも視力に影響はありませんが、大変危険な状態となりつつあるのです。というのはこの新しく作られる血管は非常にもろいものなのです。この段階ならまだレーザーを使った治療で、失明を免れることが可能です。そして次の段階で新生血管が増殖し始めると増殖網膜症と言われる段階です。そして先程も言ったようにこの新生血管は非常にもろく、出血しやすく、硝子体出血や網膜剥離、そして失明へと進んでいくのです。網膜症は血糖が高い時間が長くなるにつれて、自覚症状がないまま進行します。そして突然視力の低下が自覚されるのです。しかしこの段階で血糖を下げたとしても、もう視力は回復しないのです。自覚症状がほとんど無い第二段階になる前に血糖をしっかりコントロールして、網膜症の進行を防がねばならないのです。そして新生血管をレーザーで治療する効果も、第二段階でやらねば効果はあまりありません。つまりこれらの治療を自覚症状のない段階で行わなけ

ればならないのです。以上説明したのが糖尿病の合併症の一つ、糖尿病性網膜症です。これまで肥満、高血圧、糖尿病とお話しを進めてきましたが、おおよそ生活習慣病の概要を理解していただけたでしょうか。大きな特徴は自覚症状がないうちに病気が進行すること。そして生活習慣から病気ができあがつてくること。これを逆に言うと自覚症状がないうちに、生活習慣を見直して生活を改善すれば、治療は可能だし障害を残すこともないと言ふことです。健診などで生活習慣病の可能性をチェックすることがどんなに大切かわかりでしょうか。家族の中に今まで健診を受けたことがないという人は居ませんか？そんな人が居たら是非、家族の皆さんの幸せのために健診を受けてもらってください。特に家族を背負って立つ40代、50代、60代の方はいかがでしょうか。沖縄県では60代以下の方の死亡率が全国一位なのです。この現実を自分の家族のことと思つて振り返ってください。お願いします。

次回が高脂血症についてお話ししましょう。

## 「沢山歩いて心も身体も健康に！」

小児科医 渡邊 幸

今回は子ども健康プロジェクトの生活習慣アンケートの結果から運動不足について取り上げてみたいと思います。

ことで、集中力や計算力が向上することも実証されています。運動不足が年々進む原因としては、①生活が便利になり日常的に身体を動かす機会が減少、②テレビ・ゲームの普及、③外で遊ぶ仲間・時間・空間の減少、などが挙げられます。久米島では車の利用による絶対的な徒歩数の減少が著明であり、関東の子どもと比較して3分の1程度の徒歩数です。それに加えてテレビ・ゲームは内地と同様に普及しているため、運動量・体力の低下に拍車をかけることとなつていきます。また、子どもの数が減っていること、塾や習い事などで遊ぶ時間がない、遊ぶ場所がない(安全な公園がない)、などは久米島でも内地と同様に問題視されていることです。

子どもにとって運動が必要な理由はなんでしょうか？大きく3つ挙げられ、①体力・運動能力向上のため、②心と身体の健康のため、③生活リズムを整えるため、といえます。①に関しては実は日本では昭和50年頃をピークに子どもの体力・運動能力が年々低下し、運動をする子としない子の二極化も進んでおり、文科省でも大きく問題視されています。②に関しては、運動することで自律神経を活発にして、心肺機能を高めたり集中力や心の安定にもつながります。使うエネルギーより食べたエネルギーの方が高いことで起こる肥満・メタボリックシンドロームの問題も、運動をしっかりと行うことで改善し身体を健康には必須といえます。そして昼間に運動して熱を放散すること、夜にぐっすり眠れるという生活リズムにも非常に重要なポイントとなります。また、身体を使った遊びは脳神経の発達にも良いといわれ、幼児期に沢山身体を使って遊ぶ

ましよう！ というわけでまず久米島では、家庭では①車を使わず歩く習慣をつける、②テレビ+ゲーム1日1〜2時間以内などのルールを決める、地域では子どもの遊ぶ時間・安全に遊べる場所を確保すること、などを目標として島一丸となつて子どもの運動推進に取り組んでいきましょう！

## 年末年始の休診のお知らせ

- 12月29日(日)〜1月3日(金)まで休診します。
- 1月14日(火)は、成人の日の振替により休診します。