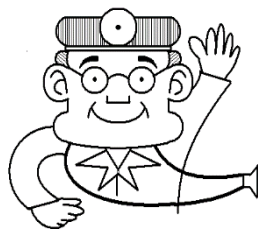


第 205 回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2026 年 5 月 28 日（木）18 時 30 分～20 時 30 分

神戸市障害者福祉センター 会議室 B

参加者 26 名（うち聴覚障害者 7 名）

テーマ：「糖尿病の合併症」

～合併症がおこりやすい人、おこりにくい人、
怖いけど、正直、どうしたらいいの？～

講師：おおつき ともこ 大槻 智子先生（東神戸病院 / 神戸市東灘区）



糖尿病になると怖いことは合併症です。血管の中に過剰にあふれた糖分によって血管が傷つき、①手足の神経障害 ②失明につながる網膜症 ③透析の可能性もある腎症、が三大合併症です。合併症を防ぐためには、定期受診をすること、治療を中断しないことが大切です。

参加者が手話通訳とスライドを無理なく見ることができるよう、毎回、手話通訳者の位置や照明の調整に気を配って準備をしています。

過去の学習会の内容をまとめた“いのち”報告集を先生にお渡しし、「いろいろなテーマで開催されているんですね」と報告集の中をすぐに見てくださったことが嬉しかったです。

☆いきなりですがクイズです！（クイズの答えは最後に）

Q.1

日本で糖尿病の人は何人に一人？

Q.2

糖尿病の原因は「甘い物の食べ過ぎ」？

Q.3

糖尿病の薬を始めたら、一生やめられない？

●糖尿病とは

- ・血糖（血液中のブドウ糖）が高い状態が続く病気。原因は、インスリン（血糖値を下げるホルモン）が不足している、またはインスリンの働きが悪いこと
- ・2つのタイプがある

1 型糖尿病

若年で発症することが多い（ただし、何歳でも発症する）

原因：免疫の異常などにより、インスリンをつくる膵臓の β 細胞が破壊され、インスリン分泌ができなくなる

治療：インスリンの注射

2 型糖尿病

中高年に多い

原因：生活習慣や遺伝的な影響で、インスリンが分泌されにくくなったり効きにくくなったりする

治療：食事療法・運動療法、飲み薬やインスリンなどの注射

●糖尿病の合併症について

糖尿病を放っておくとどうなる？

⇒血管の中で過剰になった糖により、血管が傷つき、その結果、三大合併症が現れてくる

①神経障害 ②網膜症 ③腎症

必ず①②③の順に症状が出てきます



①神経障害について

糖尿病を発症して10～15年で出てくることが多いが、3～5年で出てくる人もいる。

・多発神経障害

手足のしびれ、冷えや痛み（ジンジンする、チクチクする）。

通常は左右対称に足の裏から症状が出始め、徐々に上の方へ進んでいき、手に症状が現れる。時間が経つにつれ、温度や痛みの感覚や触覚が鈍くなっていく。

例）熱い物に触れても熱いと感じる感覚が鈍っているために、そのまま触れ続けてヤケドになってしまう



・自律神経障害

起立性低血圧（血圧の調節がうまくいかない）、徐脈性不整脈（急に脈が遅くなる）、がんこな便秘・下痢（腸の動きが悪い）、勃起不全 など

②網膜症について

- ・網膜は眼が光を感知する主な場所で、血管が多く存在する。
- ・網膜の血管が傷つくことによって、光の感知が悪くなる、進行すると失明する。
- ・網膜症の初期では症状がないことも多いので、年に1回の眼科受診が大切。

※日本人の中途失明の原因のワースト1は糖尿病性網膜症で、年間3000人いる。

③糖尿病性腎症について

- ・腎臓にある糸球体は細い血管が集まっていて、その血管が傷つくことで腎機能が失われていく。
- ・腎症がある程度進むと、血圧が上がったり、むくんだりする。
- ・さらに進むと「尿毒症」といって老廃物が体に溜まり、極度の疲労感や食欲不振、吐き気などで日常生活に支障をきたす。＝透析が必要な腎不全の状態
- ・腎症の病態は、尿検査と血液検査でわかる数値から5段階に分けられる。
- ・この10年ほどで腎症に良い薬が発売されたことで、進行を穏やかにすることができるようになっており、人工透析をしなければならない患者が減りつつある。

第203回も参照してください

◎第4の合併症：動脈硬化

- ・動脈硬化とは、動脈内部に悪玉コレステロール（LDL）などの脂質の塊（プラーク）ができて動脈の内部が狭くなった状態。
- ・狭くなったことで一時的に血流が低下すると、一過性脳虚血発作・狭心症・間欠性跛行を引き起こす。

第193回も参照してください

かんけつせいはこう

間欠性跛行：少し歩くとふくらはぎが痛くなって歩けない、しばらく休むと元に戻って歩けるようになる

- ・プラークが破裂して血栓ができ、血液が流れなくなると、脳梗塞・心筋梗塞・足の壊疽が起こる。

●合併症をおこさないために、進行させないために

①血糖値を管理する

食事・運動・薬物療法・定期的な検査

※完璧にすることよりも治療を続けることが大切

②生活において気をつけること

足の観察・禁煙・体重管理・睡眠・ストレスケア

- ・具体的には、足に傷がないかを毎日観察する、足に合わない靴は履かない、かかとが乾燥していると傷になりやすく感染の原因になるので、保湿をする。
- ・タバコをやめただけで動脈硬化とガンのリスクは減る！
- ・体重を定期的に測ることは、体重が今以上に増えるのを抑制する効果があるとわかっている。

③定期受診

- ・内科だけでなく、眼科も年1回は受診する
- ・腎機能を知るために、尿検査と血液検査をする
- ・足の診察と自身でのチェック
- ・心臓や脳への影響を減らすために、血圧や脂質の管理をする



治療を中断することで合併症の発症が数倍高くなるというデータがあります。
合併症は早く気づけば防ぐことができます！

☆クイズの答え

A. 1
10人に一人。

A. 2 ×
食生活だけでなく、遺伝
や運動不足など多くの
要因が関係する。

A. 3 ×（場合による）
生活改善で中止できる
こともある。自分にあつ
た治療を続けることが
大事。

●講演後の質疑応答より

（ろう者の質問）

Q. メタボであることと糖尿病は関係はあるのか？

A. 大いに関係があります。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪がたくさんついていることに加えて、高血圧やコレステロールが高いなどの状態のこと。この内臓脂肪は血糖値をさげるインスリンの働きを悪くすることがわかっている。メタボリックシンドロームの人では、①中性脂肪が高くなる ②血圧があがる ③血糖値があがる、この順に症状が現れてくる。つまり、糖尿病の予防にはメタボを解消することが重要です。



Q. 父親が糖尿病のためにインスリンを打っていた、足の切断もしていた。インスリンを打つということは重症だったのか？

A. インスリン＝重病というイメージが昔はあったが、今は少し違っている。糖尿病にもいろいろなタイプがあり、インスリンの分泌が弱い人は、発症すぐの段階でもインスリンを使うことがある。インスリンを使うことで、合併症を起こさずに過ごせる人もいます。