

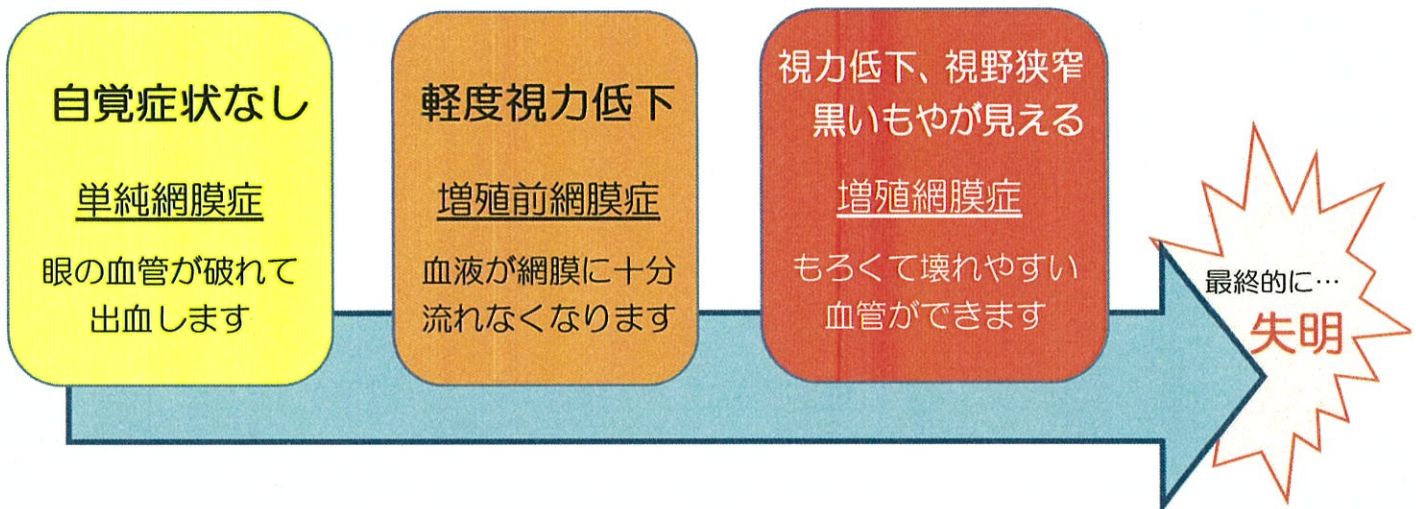
青なぎ通信

2018.6.1 (第10号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：氷見なかに眼科 中谷 雄介 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病の三大合併症の一つ、糖尿病性網膜症は、気付かないうちに進行して失明する危険もあるため予防と早期発見が大切です。

糖尿病性網膜症の経過 **糖尿病を放置すると…14%は5年未満に網膜症を合併!**



予防と早期発見が大切

◎血糖コントロールで予防!

急激な血糖値の変動は、網膜症の悪化につながります。
主治医と相談し、血糖コントロールを行いましょう。

◎定期の眼科受診で早期発見!

病状が悪化していても、初期には自覚症状がなく気付かない場合もあります。症状がなくても、最低年1回は眼科で眼底検査を受けて網膜の状態をチェックしましょう。



糖尿病と認知症

糖尿病は 約2倍 認知症になりやすい!

糖尿病が悪化すると、インスリンの働きが悪くなります。
インスリンは、認知症の原因物質が脳にたまることを防ぐ働きがあるため、糖尿病を放置すると認知症を発症しやすくなります。



糖尿病による認知症の予防には、血糖コントロールが大切です