

糖尿病 網膜症 を 知ろう

どんな病気?

糖尿病になったかたの眼の中に起こりうる病気で、糖尿病の三大合併症の一つです。自覚症状はほとんどありません。血糖値が高い状態が続くと、眼の網膜にはりめぐらされている細い血管がダメージを受け、破れたり詰まったりします。血管が詰まると、網膜全体に酸素が行き渡らないため、新しい血管(新生血管)が作られ、酸素不足を補おうとします。しかし、この新生血管はもろくて簡単に出血してしまうため、出血に伴って網膜にかさぶたのような膜が張り、はがれやすい状態になります。これを放っておくと、重度の視力低下につながるのです。

治療法は?

①網膜循環改善薬

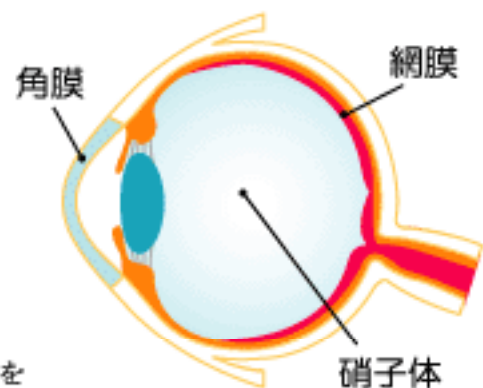
網膜の細胞に、酸素や栄養を行き渡らせるために、血管を拡げる作用のある薬を服用します。
(カリクレイン・カルナクリン・サークレチンS など)

②レーザー光凝固術

レーザーによって新生血管の発生を予防したり、すでに出来てしまっている新生血管を減らしたりします。

③硝子体手術

眼球に3つの穴をあけて、細い手術器具を入れ、眼の中での出血を取り除いたり、はがれた網膜を元に戻したりします。



【眼の水平断面図】

気をつけることは?

まずは眼科で定期的な眼底検査を行いましょう。検査を受けることで早期発見ができます。また、血糖のコントロールも重要です。血糖が高い状態が続いたり、値が急激に上下するときは、かかりつけの医師の指示に従って治療してください。

自分の眼を守るため、早めに検査を受けるようにしましょう！

果物・野菜は彩りよく

今月は、野菜の色を手がかりに、野菜の栄養についてご紹介いたします。「彩りよく食べる」ということを心がけることで、野菜の種類や料理が増え、それによって様々な野菜の成分を摂ることにつながります。ぜひ、普段の食事に取り入れてみてください。

【代表的な成分】

リコピン

赤色

抗酸化作用(※)があるため、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。



【赤色の野菜・果物】
トマト・スイカなど

【代表的な成分】

アントシアニン

紫色

抗酸化作用とともに近年特に注目されているのが、疲れ目の回復など、目の健康を維持する効果です。



【紫色の野菜・果物】
ぶどう・ブルーベリー・赤ワインなど

【代表的な成分】

β-カロテン

オレンジ色

β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、のどや口などの粘膜や、肌、髪、爪を健康に保ちます。



【オレンジ色の野菜・果物】
ニンジン・かぼちゃなど

※当薬局のおすすめのサプリメント!※

ルテイン&アントシアニン



【代表的な成分】

ルテイン

黄緑色

加齢や老化などにより、網膜の中のルテインが減ってくると、視力が衰えてくると言われています。そのため、ルテインは老化に伴う眼病予防などに効果的です。



【黄緑色の野菜・果物】
ホウレンソウ・ケールなど

【代表的な成分】

ビタミンC

白色・薄緑色

抗酸化作用を持っており、コラーゲン生成を助け、肌の健康維持に役立ちます。



【白・薄緑色の野菜・果物】
大根・キャベツ・レタスなど

※抗酸化作用とは…

生活習慣病やガンの原因となる活性酸素を抑制する働き

上記でご紹介したものは一例です。野菜には複数の機能性成分が含まれますので、あくまでも参考としてお考えください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。