

糖尿病網膜症

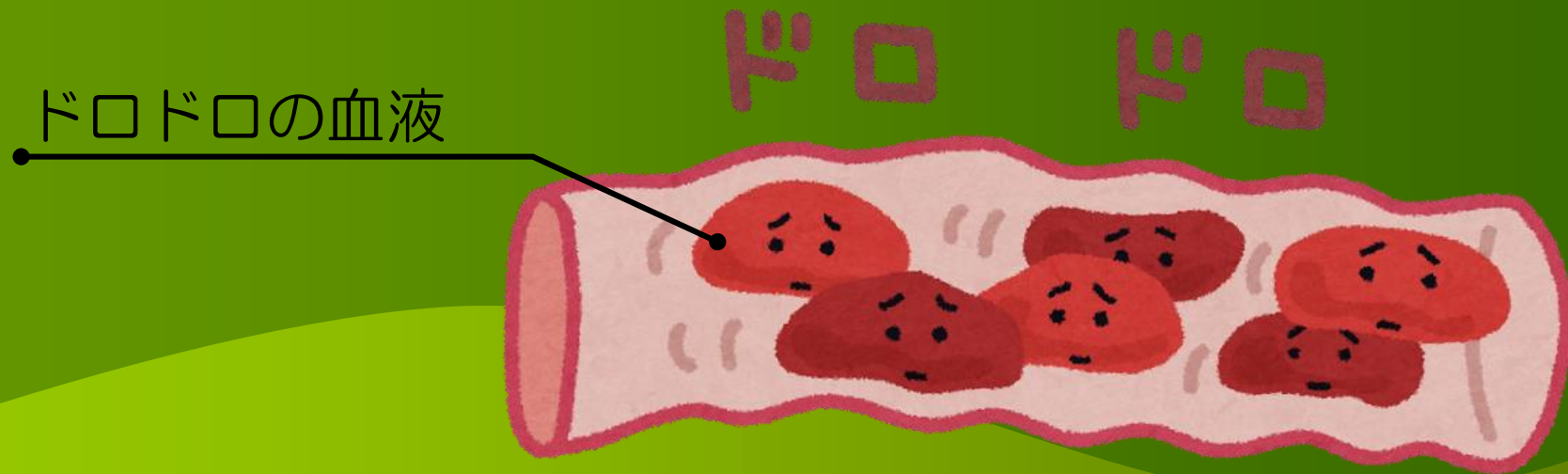
糖尿病網膜症とは、糖尿病が原因で目の中の網膜という組織が障害を受け、視力が低下する病気です。



糖尿病網膜症は自覚症状はほとんどありませんが、放置していると進行し、最悪の場合は**失明にいたる**ことがあります。

糖尿病網膜症の進行

- 1 糖尿病になると血液がドロドロになり、網膜の細い血管がつまって、血液が流れにくくなります。

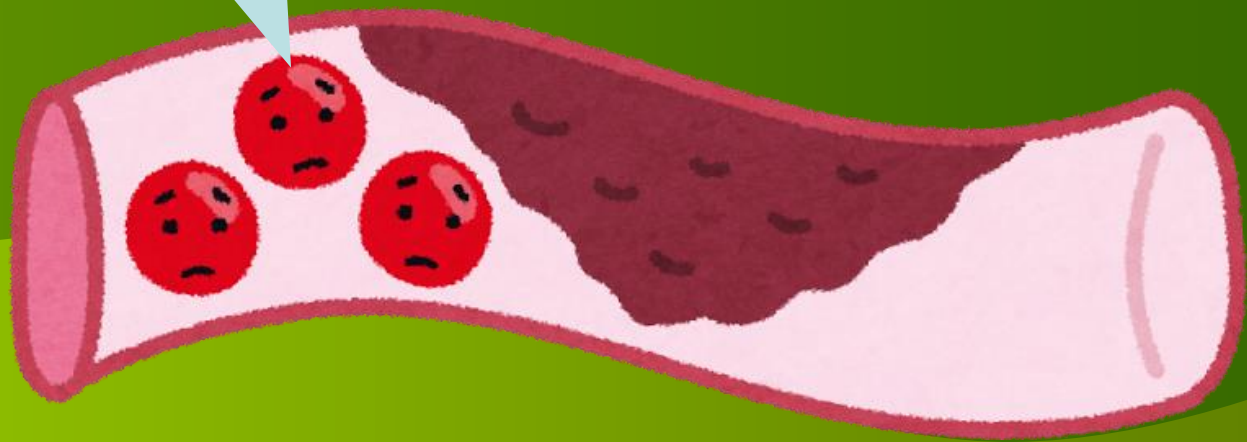


糖尿病網膜症の進行

2

途中で血管がつまると、網膜に栄養や酸素が行き届かなくなります。

つまっていて通れない！

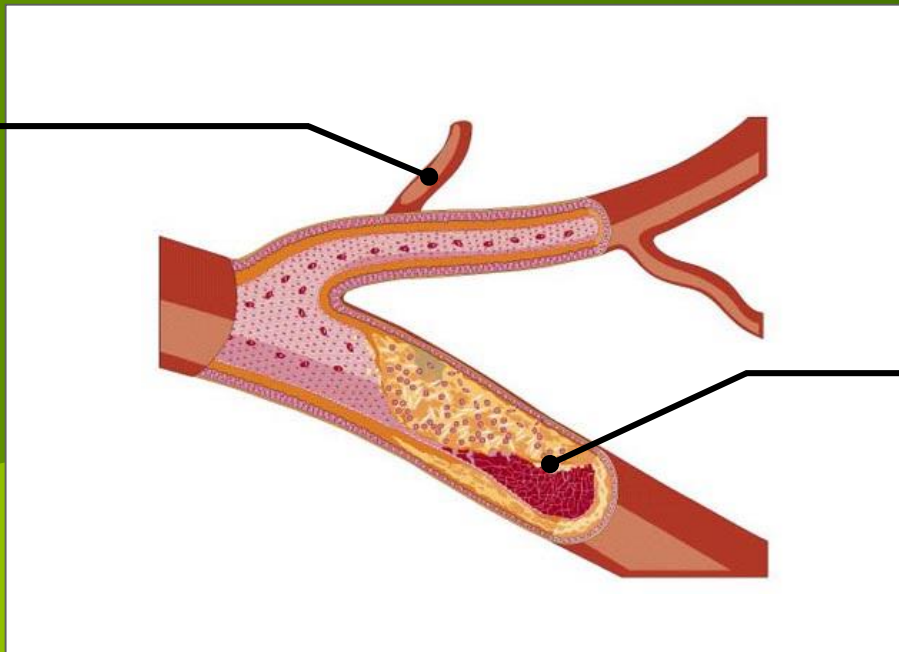


糖尿病網膜症の進行

3

栄養や酸素を補うために硝子体に向かって新生血管が発生します。

新生血管

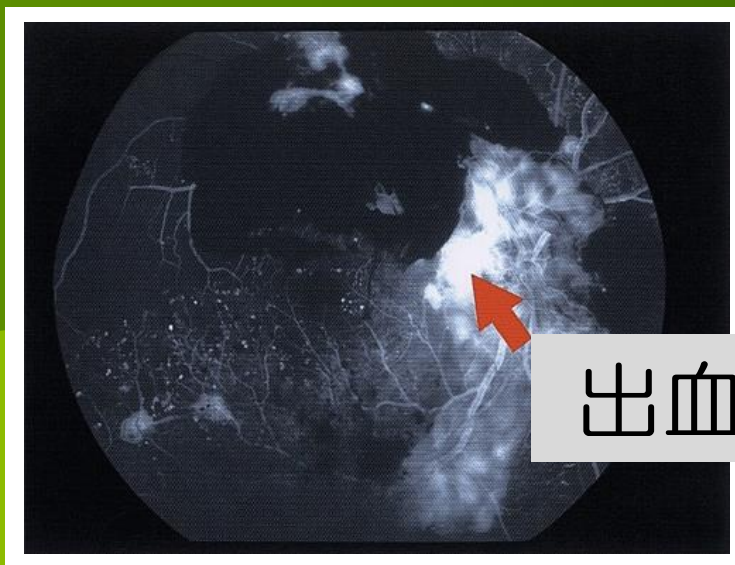


血管が
つまった部分

糖尿病網膜症の進行

4

新生血管は、突貫工事で作られたもろい血管なので、すぐに破れて硝子体出血が引き起こされます。



出血部分

糖尿病網膜症の進行

5

この状態を放置して、眼底全体に出血や浮腫が広がると治療が難しくなり、最悪の場合は失明に至ることがあります。



糖尿病網膜症の治療

基本は、原因となる糖尿病の治療をしっかり行い、血糖値を良好にコントロールします。



病気の進行段階に応じて、レーザーによる治療や硝子体手術を行います。

定期的に眼科を受診しましょう

糖尿病患者さんは、定期的に眼科を受診をして早期発見をすることが大切です。



今月のコラム 不整脈

不整脈とは、脈が不規則に打つ状態のことです。
心臓を動かす電気の発生異常や電気の通り方が異常になる事で発生します。

脈がたまに飛ぶ程度であったり、運動をした後や精神的に興奮した状態の時に脈が速くなるような一時的な**不整脈**は心配はありません。



今月のコラム 不整脈

次のような症状を伴う場合、
命にかかわる危ない**不整脈**なので注意が必要です。

何もしていないのにフラっとする、失神する

心臓を動かす電気の作り方に異常があって一時的に心臓が止まっていたり、頻脈が起きている場合があります。



今月のコラム 不整脈

次のような症状を伴う場合、
命にかかわる危ない**不整脈**なので注意が必要です。



脈拍数が1分間に40回以下で、体を動かすと息切れやめまいがする

心臓の中で電気が作られなくなったり、途中でストップしている徐脈の状態になり、心不全を起こしている可能性があります。

今月のコラム 不整脈

次のような症状を伴う場合、
命にかかわる危ない**不整脈**なので注意が必要です。

突然動悸が始まる

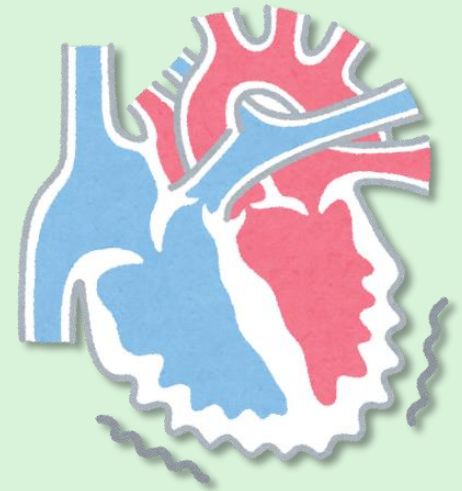
脈拍数が1分間に120以上で突然始まり突然止まったり、
まったく不規則に打つ場合は、より詳細な診断と治療を必要
とすると考えられます。



今月のコラム 不整脈

年をとると発症しやすくなる「心房細動」も怖い**不整脈**のひとつです。

「心房細動」では、心房の中で電気が空回りして、脈が速くなる状態が起こります。



今月のコラム 不整脈

心房細動の状態が続くと、心房の中に血栓ができやすくなります。それが血液の流れによって脳の血管につまると、脳梗塞を起こすことがあります。

そのため心房細動を予防する薬や、血液を固まりにくくする薬を飲んで治療を行っていきます。



— 今月のレシピ —

— だいこんもち —

材料



大根・・・1／2本（500g）

片栗粉・・・・・・・・大さじ1

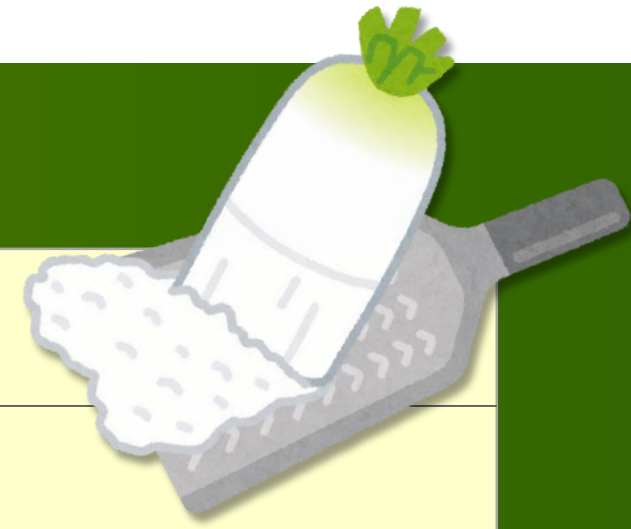
サラダ油・・・大さじ1／2

みりん・・・・・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・小さじ1

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

🍡 作り方



1. 大根はすりおろして、軽く水を切る。
2. ボウルに【1】と片栗粉を入れて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、【2】をスプーンでひと口大の大きさにすくい入れて、上下を返しながら表面がこんがりするまで中火で焼く。
4. みりん、砂糖、しょうゆを入れ、照りが出るようにフライパンをゆすりながら煮からめて出来上がり。

大根はすりおろすと辛みが出ます。これは、大根に含まれるイソチオシアネートという成分によるものです。イソチオシアネートにはがん予防、動脈硬化予防、血栓予防、抗菌作用があるとされています。イソチオシアネートは揮発性なので食べる直前に調理するのがよいでしょう。

目くじらを立てる

目くじらを立てるとはどんな状態で、
『目くじら』とはなんでしょう？

くじら！？



目くじらを立てる

目くじらとは『目尻』のことを意味します。

目尻は『めくじり』とも言うので、それが変化して『目くじら』になったと言われています。

そして、『立てる』は目尻を鋭くつり上げる様子を表します。

目くじらを立てる

『目くじらを立てる』とは、目尻が釣り上がるほど感情を高ぶらせて、人の粗さがしをしたり、人を責める様子のことをいいます。

これは
おかしくない？



あれもダメ、これもダメ
こっちもダメ