

糖尿病網膜症

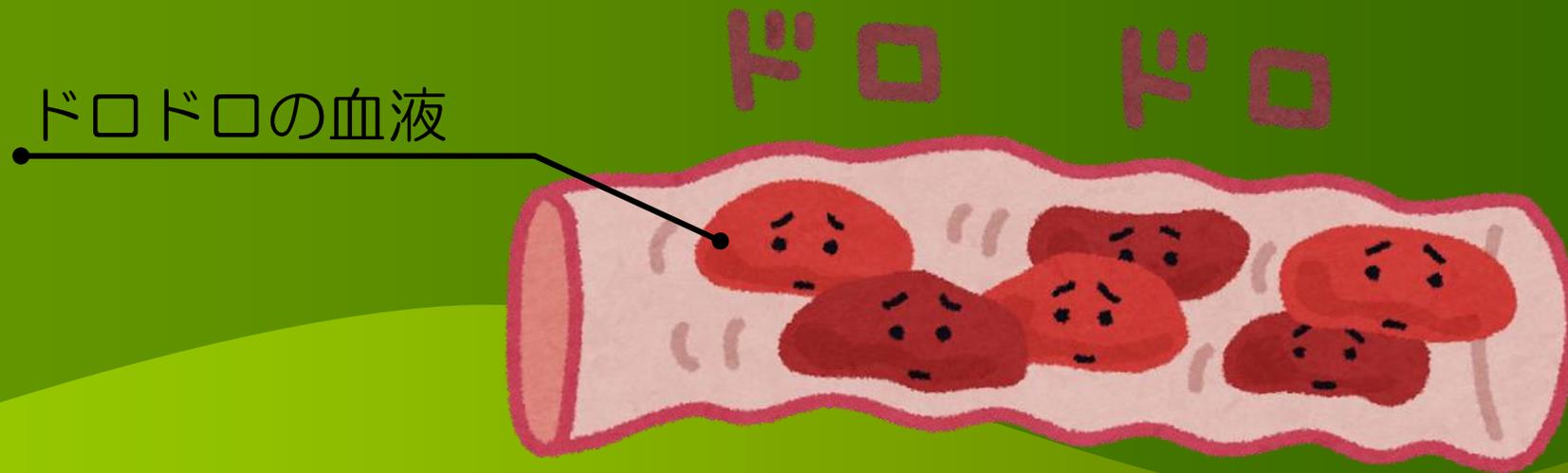
糖尿病網膜症とは、糖尿病が原因で目の中の網膜という組織が障害を受け、視力が低下する病気です。



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。

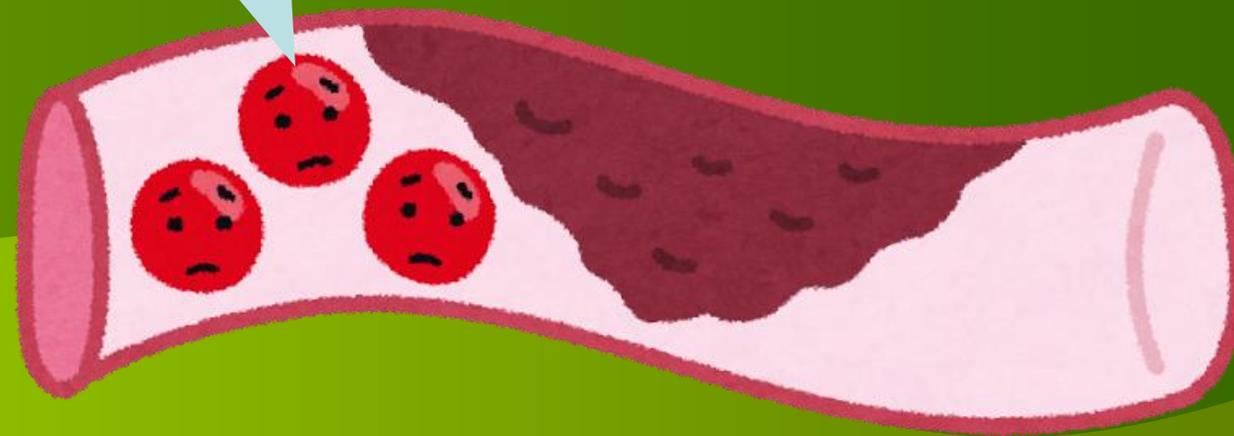


糖尿病網膜症の進行

2

途中で血管が詰まると、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！

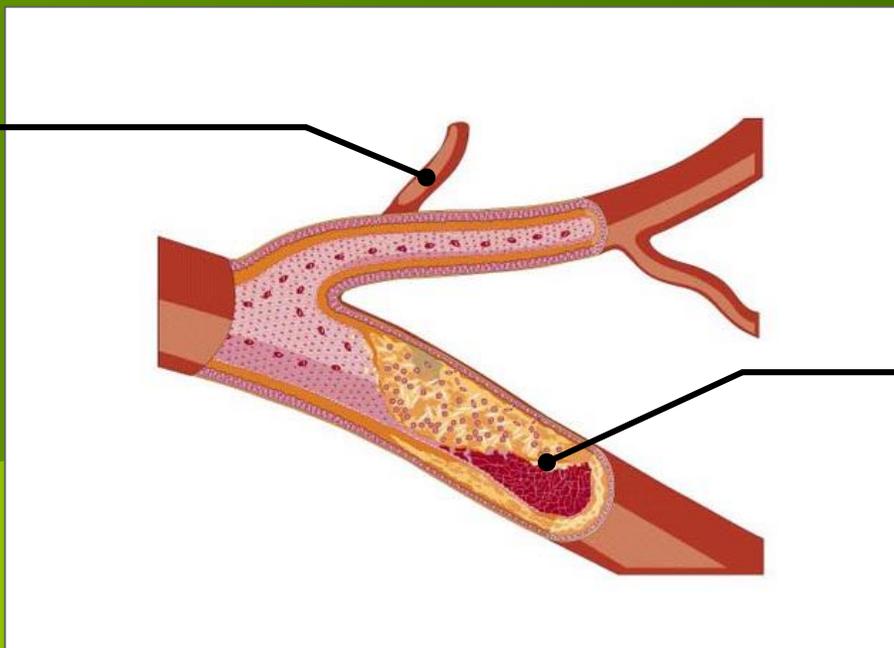


糖尿病網膜症の進行

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。

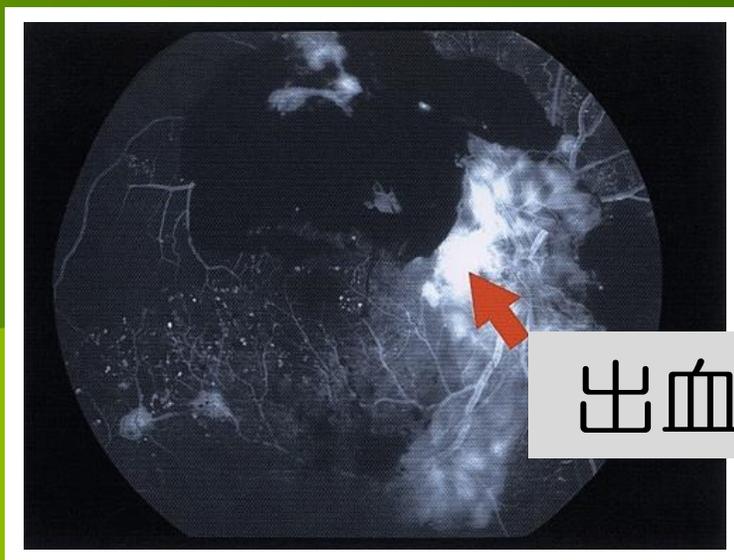
新生血管



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と行い、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 突発性発疹

赤ちゃんが風邪にかかりにくいのは、抗体という免疫物質をお母さんから譲り受けて生まれてくるからです。



今月のコラム 突発性発疹

生後6ヵ月を過ぎると抗体が減少し、風邪をひきやすくなり、初めて発熱する時期となります。

この時期に多くみられるのが **突発性発疹** と呼ばれるウイルス感染症です。99%の人は0才~2才までの間にこの感染症にかかるかとされています。



今月のコラム 突発性発疹

01

感染

両親の唾液から感染するケースが一番多いと考えられている

02

発熱

突然、発熱して38℃以上の高熱が3日程度続く

03

発疹

熱が下がり始めてから赤い発疹が現れる
この発疹を確認して突発性発疹と診断される

今月のコラム 突発性発疹

発熱だけで**突発性発疹**と確定診断することはできません。

罹ったことを確認する検査はありますが、自費になります。時間と費用がかかるためほとんど行われません。



今月のコラム 突発性発疹

お子さんが発熱した場合、機嫌が良く意識がしっかりしているなら慌てずに通常の小児科外来に受診していただいで大丈夫です。



顔色が悪く、視線がはっきりしない、黄疸が出ている、熱痙攣したということがあれば緊急受診してください。

—今月のレシピ—

—しらすと長ねぎの餃子の皮ピザ—



材料

餃子の皮・・・・・・・・・・4枚

長ねぎ・・・・・・・・・・1本

しらす・・・・・・・・・・40g

ピザ用チーズ・・・・・・・・30g

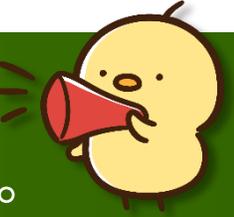
みそ・・・・・・・・・・小さじ1

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

粗挽き黒コショウ・・・・適量

つくり方

もう1品欲しいときや、
お酒のおつまみにおすすめです。



1. 長ねぎは薄い斜め切りにする。
2. オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、ハケでサラダ油を塗ってから餃子の皮を並べる。
3. 餃子の皮にみそを塗り、長ねぎ、しらす、チーズの順にのせる。
4. オーブントースターで焼き色が付くまで（5分程）焼き、最後に粗挽き黒コショウを振りかけて出来上がり。
*オーブントースターの代わりに魚のグリルでも焼けます。

しらすとは、カタクチイワシやマイワシなどの稚魚の総称です。しらすには骨や歯など、人の骨格を構成する重要な物質であるカルシウムやそのカルシウムの吸収を高めるビタミンD、神経機能を正常に保ち精神を安定させる働きのあるビタミンB₁₂が多く含まれています。

夕方老眼

- 朝は読めた新聞やスマホの文字が夕方になると見えにくい
- 夕方になると目がかすんでくる

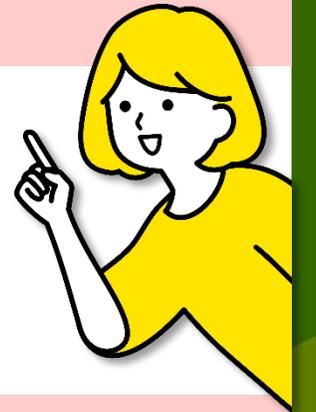
このような夕方に起こる視力低下や目の不調を「夕方老眼」と呼ぶことがあります。



夕方老眼

老眼とは加齢とともに近くにピントを合わせる力が低下することです。先述のような症状を老眼と呼ぶことは医学的には正確ではありません。

わかりやすいのでそう呼ばれています。



夕方老眼

夕方老眼の原因は大きくわけて2つです

01 目の疲れによるピント調整機能の低下

02 ドライアイ



夕方老眼

緊張をとる目薬で治療をしたり、ドライアイ予防を心がけることで夕方老眼の症状が改善されることがあります。

思い当たる方は眼科医にご相談ください。

