

青なぎ通信

2025.3月発行(第30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：日本糖尿病学会専門医
ゆう内科クリニック 加藤タ先生

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風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。

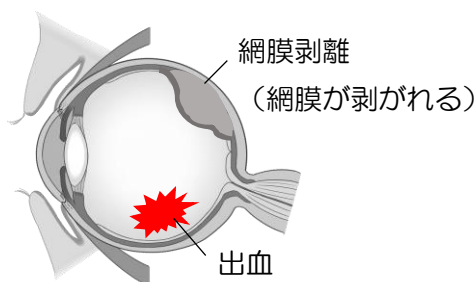
定期的な受診で合併症を予防しましょう！

定期的な眼科受診で自分の目を守りましょう

高血糖が続くと人間の目の中で映画館のスクリーンのような役割をもつ網膜の血管が傷つき、糖尿病網膜症を引き起こします。

糖尿病網膜症が進行すると、網膜が剥がれる、出血することで汚れてしまい、ものが見えにくくなります(視力低下、失明)。

症状がなく放置していたら、「急に目が見えなくなった」というケースも…



予防のため…

主治医と相談し、**血糖をコントロール**しましょう

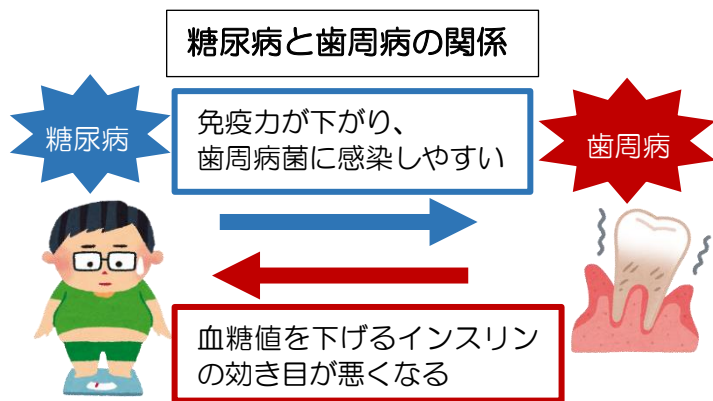
早期発見のため…

1年に1回は眼科を受診し、眼底検査を受けましょう

歯周病予防と治療で糖尿病の悪化を防ぎましょう

糖尿病を持つ方では、歯周病(歯茎が炎症を起こし、歯がグラグラになる状態)の発症や進行のリスクが高まる一方で、**歯周病治療により、糖尿病が改善**することが報告されています。

※歯周病の中等度～重度の段階を「しそうのうろう歯槽膿漏」とも言われています。



歯周病治療で悪循環を断ち切りましょう！

予防のため…

- ・自宅で**毎食後に歯ブラシやフロス**などを使って**口の中をきれいに**しましょう
- ・歯科医院で歯垢や歯石の除去など適切なケアを受けましょう

早期発見のため…

1年に1～2回歯科を受診し、歯周病検査を受けましょう

糖尿病連携手帳を活用しましょう！

糖尿病及びその合併症は、長期にわたる継続治療が必要であり、かかりつけ医はもちろん、歯科医や眼科医、場合によっては糖尿病専門医や腎臓専門医への相談も重要です。

糖尿病連携手帳を使うことで、関係する医療機関が、検査結果や治療方針を共有しながら治療を進めることができます。ご希望の方は、かかりつけ医にご相談ください。

**糖尿病連携手帳とお薬手帳を常に携帯することで、
日頃の診療だけでなく災害や急病時にも役立ちます！**

