

# 緑の屋根の時計台



第 13 号 平成 19 年 2 月 20 日 発行

シリーズ糖尿病 第二話

## 合併症への注意が必要です

### 糖尿病コントロールの指標

糖尿病をしっかりとコントロールする事で、次に述べる合併症が起きる頻度は少なくなりま  
す。コントロールの指標には尿  
糖、血糖検査があります。尿  
糖、血糖検査が異なりますが検査  
前の食事の状態が大きく変動し  
ます。HbA1c (ヘモグロビ  
ン・エー・ワン・シー) という  
検査は、検査時からさかのぼつ  
て一〜二カ月間の血糖コントロ  
ールを示す指標になります。検  
査当日の血糖値が良好でも、H  
bA1c 値が高ければ、日々の  
血糖コントロールが不良だった  
ということになります。また、  
検査の中には自宅でも簡単にで  
きる検査があります。例えば、  
尿試験紙を用いた尿糖検査や血  
糖自己測定器を用いて血糖値を  
測る自己血糖測定などがありま  
す。

### 糖尿病の合併症

糖尿病は自覚症状がほとんど  
ないために、気がつかないうち  
に合併症が進んでしまいます。  
血糖をコントロールしないで、  
長い間不摂生を重ねていると、  
全身に色々な合併症が起きてき  
ます。糖尿病の治療の目標は糖

尿病によって起きる合併症をい

かに防ぐかという事になりま  
す。その合併症は大きく二種類  
に分けられます。細い血管にみ  
られる障害(細小血管障害)と  
大きな血管にみられる障害(大  
血管障害)です。細小血管障害  
としては神経障害(手足のしび  
れ、下痢、便秘、立ちくらみ等)、  
網膜症(視力低下、進行すると  
失明)、腎症(蛋白尿、腎不全、  
最終的には人工透析)の三大合  
併症があります。このうち、最  
も早く現れるのは神経障害で糖  
尿病になつてから五〜六年後、  
網膜症で七〜十年後、腎症は十  
五年といわれています。当然、  
糖尿病のコントロールが良けれ  
ば合併症は出現しにくくなり、  
HbA1c 六・五%以下が治療  
の目標値になります。大血管障  
害は心臓の血管(狭心症、心筋  
梗塞)、脳の血管(脳梗塞)に起  
こります。大血管障害はHbA  
1c が六・五%以下でも、食後  
血糖値が高ければ発症しやす  
く、食後血糖値百四十mg/dl  
以下が目標となります。他にも  
糖尿病では、血糖値が高いため  
に肺炎、膀胱炎、水虫等の感染  
症に罹りやすくなります。

### お知らせ

3月3日(土)午後  
は休診となります

そろそろ花粉症の季節で  
す。症状が出る前にヒスタ  
グロビンを注射する非特異  
的減感作療法が効果的で  
す。禁忌、副作用等の説明  
をしますので、受診の際に  
お申し出ください。

あなたの血管では  
動脈硬化が進んでいませんか？

動脈硬化の程度(動脈硬化が  
ら血管の年齢が分かれます)が  
測定できるようになりました。  
動脈硬化は進行すると脳(脳出  
血、脳梗塞)や心臓(狭心症、  
心筋梗塞)等の病気の原因にな  
ります。四十歳以上で、動脈硬  
化を起しやすい病気(高血圧  
症、糖尿病、高コレステロール

血症、喫煙歴の長い人、メタボ  
リック症候群)がある方は、検  
査を受けてみませんか(検査は  
五分程度で終わり、当日に結果  
の説明があります)。  
検査をご希望の方は受付、ま  
たは医師までお申し出くださ  
い。

# アレルギー性鼻炎

シリーズ：アレルギー 第2回

アレルギー性鼻炎には、花粉症(スギ、ヒノキ、ブタクサ等の花粉が原因)のような特定の季節に発症する「季節性アレルギー」と、ダニなどを原因とし年間を通じて症状がある「通年性アレルギー」がありますが、どちらも症状としては同じで、カゼの症状とよく似ています。風邪をひいたわけでもないのに「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」に悩まされ、集中力が落ちて日々の仕事にも差し支える、そんな人の多くが病院へ行くと「アレルギー性鼻炎」といわれます。

## 鼻アレルギーの症状

7~8回、ときには十数回連続してでるくしゃみ。サラサラした鼻水(カゼの場合、最初はサラサラした鼻水でも、次第にドロツとした鼻汁に)、頑固な鼻づまり。ひどいときには口で呼吸するようになり、よく眠れない、のどが乾くなどの症状があらわれることもあります。**なぜ鼻アレルギーになるのでしょうか?**わたしたちの体は、生まれつき自分の体内にあったもの(自己)と、そうでないもの(非自己:体外から侵入してきたもの)を識別する能力が備わっています。非自己が侵入してくると、これを識別し体外へ排除しようとする。ハウスダストやスギ花粉など、アレルギーを起こす原因物質を「アレルゲン」といいます。アレルゲンが鼻に入ると、アレルゲンの侵入を防ぐかのように鼻がつまります。また、くしゃみや鼻水という症状でアレルゲンを体の外に追い出します。このように、アレルギー性鼻炎は体にアレルゲンが入らないようにする一種の防御反応として起こっていると考えられます。



## 花粉症の検査

鼻鏡検査、鼻汁好酸球検査(鼻水の中の好酸球が増加しているかどうか)、血液検査(花粉に対するIgE抗体の有無や量、好酸球の増加を調べる)、皮膚テストなどがあります。花粉症は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの三大症状以外に季節性や花粉飛散量などとの関係から診断可能です。また、花粉症は症状の違いから、くしゃみや鼻水が主な「くしゃみ・鼻汁型」、鼻づまりが主な「鼻閉型」に病型を分けます。重症度は、くしゃみ発作の回数、鼻をかむ回数、鼻づまりの状態から診断します。

## 花粉症の治療

治療目標の第一は「症状はあってもごく軽く、日常生活に支障がない。薬もあまり必要としない状態」に持っていくことです。この目標を達成する治療には、薬物療法、特異的免疫療法(減感作療法)、手術療法、アレルゲンの除去と回避があります。治療薬を選ぶためには、「くしゃみ・鼻水型」「鼻づまり型」といった鼻炎のタイプを区別し、重症度を判定することが必要です。

飛騨地方では毎年3月初中旬からスギの花粉が飛散しますので花粉を回避するように心掛けましょう。

### スギ花粉の回避

1. 花粉情報に注意する。
2. 飛散の多い時期の外出を控える。
3. 飛散の多いときは窓、戸をしめておく。
4. 飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。
5. 表面がげばげばした毛織物などのコートの使用は避ける。
6. 帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
7. 掃除を励行する。



(第3回(次回)は通年性アレルギー性鼻炎のお話です。)



【職種】看護師  
【自己紹介】  
河合町稲越から通っています。主人と五歳の息子、三歳の娘の四人暮らしでログハウスに住んでいます。私の嫁いだ所というのがお寺で願教寺といいますが。寺の嫁としても修行中です。キャンプやバーベキューなどアウトドアが大好きで毎年夏にはキャンプへ家族で出かけるのが恒例です。  
【趣味】  
旅行、キャンプ、お菓子作り  
【職場で心がけていること】  
患者様が気持ちよく来院できるように笑顔を忘れず、気軽に話しかけて頂ける様頑張りたいです。

松井 薫(まつい かおる)

スタッフ  
紹介

## 江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

http://www.ejiri-clinic.info

