

糖尿病神経障害



糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

糖尿病神経障害とは、高血糖状態が続くことで起こる合併症です。

- 末梢神経（手足の知覚）
- 自律神経（内臓などの働き） に障害が起こります。



まずは足先から、左右対称に症状が出るのが特徴です。

《神経障害の初期に現れやすい自覚症状》

□砂利の上を歩く感じ。



□安静時や睡眠中によく足がつる。



□足がしびれる。（足の裏や指先）



□足に虫が這ったり、紙を貼ったように感じる。

□足や足の指がほてったり、冷たく感じる。



※このような症状がみられる時は病院でご相談ください！

糖尿病神経障害



糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

以下のような症状も糖尿病神経障害の可能性があります。

《感覚性》

- 違和感
(ピリピリ、ざらざら)
- 感覚低下(無痛症)
- 疼痛



《運動性》

- こむら返り
- 脱力
- 筋萎縮



《自律神経性》

- 立ち眩み
- 排尿障害
- 胃腸障害
- 失神
- 下痢・便秘



進行すると…**下肢切断**や、痛みを感じない**心筋梗塞**や**不整脈**の原因になることもあります。

予防するためには…

良好な
血糖コントロール



適正エネルギーを守り、
減塩、節酒を心掛ける



危険因子(高血圧や肥満、
喫煙)を減らす努力を



毎日足をチェックする



神経障害は最も多い合併症です。足のチェックや定期検査で早期発見に努めましょう。

テルモ「糖尿病の神経障害をよく知ろう」参考に作成