糖尿病性神経障害 ～ 該当する症状があったら〇をつけてみましょう ～

手や足	夜間、安静時に起こりやすい 左右対称に起こる • 足先のしびれ • 何となく痛い • 走るような痛み • 足の裏に薄紙を張り付いたような違和感 • 砂利の上を歩いているような感じ • 疲れていないのに足がつる（こむら返り）	いつも足が痛い 夕方になると足が重たくなる。 • 刺すような痛み • 足先の感覚が鈍くなる、冷える • ジンジン、熱い • 足の背屈ができない • 同じ動作をしていると突然力が抜ける（包丁を落とすなど） • 人指し指や中指のしびれ • 手や足の動きをうまく調整できない	足先の血行が悪く、足先が冷たい 少し歩いただけでふくらはぎがつるが、休むと消える（間歇性破行と言い、壊疽に至る前段階の症状） • 爪の色が悪い、爪が変形	足の感覚がなくなる 傷ややけどに気づくのが遅れる • 傷が治りづらく、壊疽や壊死を起こす。
顔の中	• 物が二重に見える • 黒目が片方に寄る • 目がうまく動かせない • 耳の聞こえに異常 • まぶたがうまく閉じない、口元がゆがむ			
筋肉（筋肉を動かす神経）	• 肋間神経痛 • 親指の周りの筋肉が弱る • 手がだらりと下がる • 力が抜けて体を支えられない • 腹筋が弱る • 便や尿を我慢できなくなる • 体の痛み			
体内の臓器（自立神経症状）	脳	立ちくらみ　起立性低血圧		
	皮膚	冷える、ほてる、異常に汗をかく、または出ない		
	心臓	血管に障害（心筋梗塞、狭心症）が起きても症状がわからない。（無痛性）		
	胃や腸	低血糖症状（冷や汗、手足の震え）食べたものが上手く動かない 下痢や便秘を繰り返す		
	胆のう	胆石ができやすい		
	その他	尿意を感じない　インポテンツ		
神経障害を早い段階で見つける検査	**★腱反射（膝の皿、アキレス腱）** 「打腱器」と呼ばれるハンマー状の器具で膝やアキレス腱をたたく。 **★振動覚** 振動させた音叉（鋼鉄でできた U 字形の器具）をくるぶしなどに当てて、実際の振動と本人の感じ方の差を調べる。 **★ 末梢神経伝導速度** 腕や足などに電気刺激を与えて伝わる早さを測定する。			

参考資料：糖尿病治療の手引き、糖尿病治療ガイド 2006-2007（日本糖尿病学会）

教材№. Ｂ－１７
【教材のねらい】
・糖尿病性神経障害の症状について知り、該当する自覚症状がないかどうかを自分で確認する。また神経障害を早い段階で知るための検査方法の種類を知る。

【資料の使い方】
・HbA1c5.5以上、もしくは空腹時血糖110以上の人には必ず説明。該当する項目があるかどうか本人に〇を付けてもらう。