

糖尿病性神経障害 ~ 該当する症状があったら○をつけてみましょう ~

<p>手 や 足</p>	<p>夜間、安静時に起こりやすい 左右対称に起こる</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 	<p>いつも足が痛い</p> <p>夕方になると足が重たくなる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>足先の血行が悪く、足先が冷たい</p> <p>少し歩いただけでふくらはぎがつるが、休むと消える(間歇性跛行と言い、壊疽に至る前段階の症状)</p> <ul style="list-style-type: none"> 爪の色が悪い、爪が変形 	<p>足の感覚がなくなる</p> <p>傷ややけどに気づくのが遅れる</p> <ul style="list-style-type: none"> 傷が治りづらく、壊疽や壊死を起こす。
<p>顔の中</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 			
<p>筋肉(筋肉を動かす神経)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 			
<p>体内の臓器(自立神経症状)</p>	<p>脳 皮膚 心臓 胃や腸 胆のう その他</p>	<p>立ちくらみ 起立性低血圧 冷える、ほてる、異常に汗をかく、または出ない 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) 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 胆石ができやすい 尿意を感じない インポテンツ</p>		
<p>神経障害を早い段階で見つける検査</p>	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>			

教材No. 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○を付けてもらう。

糖尿病が重症化すると足を切断しなければならなくなります 閉塞性動脈硬化症とは？

閉塞性動脈硬化症とは、四肢の血管の動脈硬化によって起こる病気です。動脈硬化が進むことで四肢の動脈が閉塞して血液の流れが悪くなり、特に手よりも日常使うことが少ない、足がしびれたり、歩くのが困難になったりする等の症状が現れます。

閉塞性動脈硬化症はどのように進むのか？

- 1度 足先がしびれる、冷たく感じる
- 2度 かんけつせいはいこう
間歇性破行
一定の距離を歩くと筋肉の痛み・ひきつりを感じて歩けなくなる。休息すると回復し、再び歩けるようになる
- 3度 安静時疼痛
夜間などに足が強く痛む
- 4度 潰瘍や壊死えし
見た目にも明らかに異常が現れ、やがて切断に。

こんなことで見つかることもあります

- ① 靴ズレ、圧迫の跡
- ② 皮膚の乾燥、ひびわれ
- ③ 魚の目、タコ
- ④ 外反母趾

(参考)血圧脈波検査(PWV)では何を測るのか

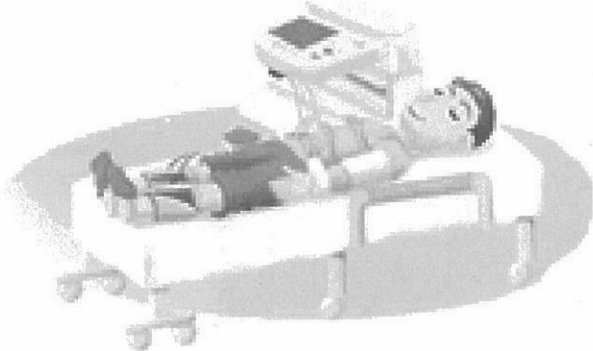
① 脈波伝播速度 **血管の硬さ**
心臓から押し出された血液が血管を通じて手や足に届く速度。血管が硬いほど、速度が速くなる。

② 上半身と下半身の血圧の比
血管のつまり具合
足首と腕の血圧を測ると血管の内側が狭くなっている程度がわかる。足の血管が詰まっていると、血流が悪くなり、腕の血圧より足の血圧の方が低くなる。

閉塞性動脈硬化症を起こしやすい条件

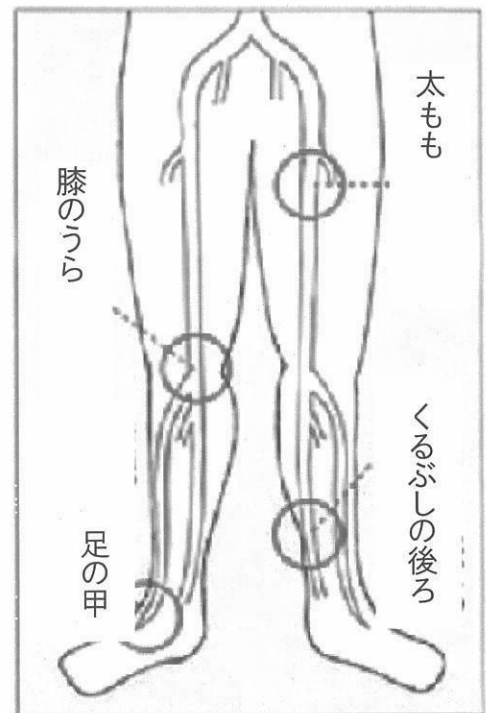
- ① 高血圧
- ② 糖尿病(特に合併症がある人は注意！)
- ③ 高脂血症
- ④ 高尿酸血症
- ⑤ 肥満、脂肪の多い食事
- ⑥ 男性に多い
- ⑦ 喫煙
- ⑧ 脳卒中、狭心症などの病気を合併
- ⑨ 年齢60歳以上
- ⑩ 腎障害、むくみがある人

検査は両手、両足首の4か所の血圧を同時に測ります。測る時間は5分程度です。



閉塞性動脈硬化症を起こしていなければ、足の脈がふれる

脈のふれるところ



教材No. B-18

【教材のねらい】

・閉塞性動脈硬化症を起こしやすい条件にある人が、当てはまる自覚症状がないかを確認し、ある場合にはどの進行段階にあるのかを知る。また必要に応じて検査を受けられるよう閉塞性動脈硬化症の検査（血管脈派検査）の内容を知る。

【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。B-9と併せて説明。