



糖尿病治療中の皆様 PAD(抹消動脈疾患) に要注意！ ②

糖尿病の合併症の1つにPAD（抹消動脈疾患）があります。と、前号でもご紹介しました。このPAD、糖尿病の合併症として、決して蔑ろに出来ない重要なポジションにあります。

糖尿病の合併症としてよく知られているのは、神経障害、腎症、網膜症などがありますね。でも、足を気にする患者さんはまだまだ少ないです。

もし、足の血流が悪くなったら、どうになってしまうかイメージしてみてください。『足の先が冷たくなる』『冷え性になる』『肌の色が悪くなる』などなど。

でも実は、PADは足の血流が悪くなり、足先が冷たくなるというだけでなく、もっともっと深刻な自分の足を失ってしまうかもしれないという状況を引き起こします。

我が国での詳細な疫学データは乏しいのですが、足の切断の約60%がPADによるものと考えられています。

～なぜ切断に繋がるのか～

足の血流が悪くなると、小さな傷ができて治りにくくなります。そして治りにくくなった組織は、腐っていきます。これが『壊疽』（えそ）と呼ばれるものです。

人間の皮膚は、細菌が体内に侵入するのを防ぐ、バリアの働きをしていますが、皮膚の一部が壊疽していると、そのバリア機能が崩れてしまいます。

そうすると、感染症を引き起こし、特に糖尿病患者さんの場合には、細菌の栄養分となる糖が豊富にあることで、感染が拡大してしまいます。

感染が拡大すると、壊疽もさらに広がるという悪循環に陥り、そうってからでは、抗生物質の効果も十分に発揮されないのです。

抗生物質が効かないということは、感染が全身へと広がり、致死的なレベルに達する恐れも出てくることを意味します。そうになってしまう前に、足の壊疽部分を切断するという判断をしなくてはならなくなるのです。人生の大きな決断ではありますが、命には代えられません。

「足の切断なんて無関係」と思わず、ご自身の足に関心を向けて頂きたいと思います。

日本糖尿病協会誌 さかえ より



最近の歯医者さん最前線

最近耳にするようになった、歯科栄養士ってご存知ですか？

お口は食事のスタート地点であり、身体の健康と密接に関わっています。

歯周病は生活習慣病の1つで、糖尿病発症のリスクも高まるそうです。

プラークだけでなく、乱れた食生活やストレスが原因であることも多く、予防クリーニングと並行して食生活の改善を提案しているのだとか。

何気ない食事でも私達の身体を作る材料です。忙しい毎日の中でも自分に必要な『食』を選びましょう。生涯、ご自身の歯で食事が出来るように、食事や栄養面からのアドバイスが出来る管理栄養士たち、幅広く活躍して欲しいです。

3月から4月にかけて咲くミモザ。実は大好きな花です。寒い冬から暖かい春へと移っていく中で、『春が来たよ～』と一番最初に教えてくれる花なのです。

我が家のミモザの木は、昨年台風で倒れてしまったのですが、なんとか一命をとりとめ、今年は花数は少な目。けれど繋いだ命を大切に育てていきたいと思っています。皆さんはどんな春が好きですか。

小林

