



かねしろ便り

No.8
2021年4月号



足がジンジンします。
砂利の上を歩いているように感じることがあります。

そうですか、どちらの足に症状がありますか？
また、寝ているときに“足がつる”ことはありませんか？



朝倉医師



両足、同じくらいかしらねえ。そういえば、
寝ているときに足がつって起きることもあります。

糖尿病によって神経に障害がでているようですね。
進行の予防には、毎日の血糖コントロールが一番大切です。
頑張りましょうね。
症状がおつらい場合には、お薬を使うことも考えましょう。



神経障害とは

神経障害は、網膜症や腎症とともに糖尿病の三大合併症の1つです。

高血糖による神経の変化と動脈硬化による神経への血流不足は
神経の働きを悪くしてしまうため

さまざまな症状（神経障害）が起こります。

神経障害のある方は、網膜症や腎症になりやすくなります。

また、合併症にも気づきにくくなるため、重症になる場合があります。



糖尿病の神経障害でおきる症状

発汗

- ・汗をかかなくなる
- ・乾燥肌になる

眼や顔

- ・眼球運動の障害
- ・顔面神経麻痺

胃腸

- ・胸やけ、吐き気
- ・食欲低下、消化不良
- ・便秘・下痢

心臓・血管

- ・起立性低血圧（立ちくらみ）
- ・無痛性心筋梗塞（痛みを感じない）
- ・頻脈や徐脈

こむら返り 足の変形

手足

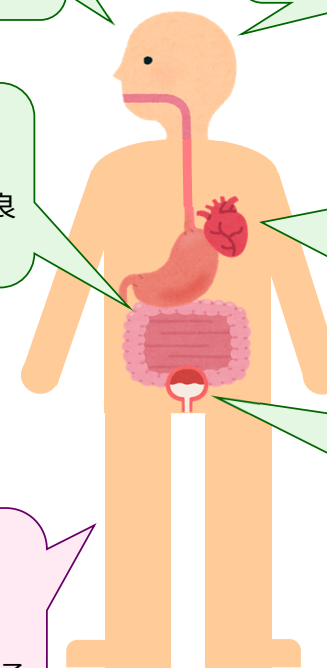
- ・しびれ、痛み
- ・足が熱い、冷える
- ・足裏の感覚がにぶる
- ・潰瘍、壊疽

泌尿器・生殖器

- ・排尿障害、残尿
- ・勃起障害

無自覚性低血糖

低血糖が起きても
自覚症状が現れず、
いきなり意識を失う



神経症状が悪化すると『**痛い、熱いなどが感じにくい**』

足の変化を見逃さないようにしましょう
当てはまる項目がありましたら
すぐにご相談ください！



糖尿病患者さん 足チェックシート

① 足に以下のような症状はありませんか？

1. 足の先がジンジン・ピリピリする
2. 足の先がしびれる
3. 足の先に痛みがある
4. 足の感覚に異常がある
(感覚が鈍い、痛みを感じにくい、ザラザラした感触等)

② 最近、足の外観に以下のような変化はでていませんか？

1. 皮膚が赤くなったり、腫れたりしている部分がある
2. 小さな傷でもなかなか治らない
3. うおのめ、たこ、まめ、あるいは靴ずれがよくできる
4. 皮膚が乾燥したり、ひび割れしている部分がある
5. 皮膚がカチカチになっている部分(角質)が増えてきた
6. みずむし など足に感染症がある

出典：日本糖尿病対策推進会議（日本医師会・日本糖尿病学会・日本糖尿病協会）
<https://www.med.or.jp/dl-med/chiiki/foot/checksheet.pdf>

全身の神経の中でも
足先・足裏から
神経障害が起こりやすい

人によってさまざまな症状が現れます

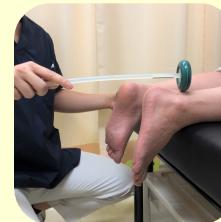


当院で神経障害の検査を行っています



神経伝導速度の検査
(手足の痛み、しびれの程度)

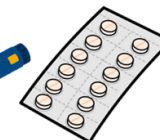
アキレス腱反射



振動覚

神経障害にならないために大切なこと！

- ・ 毎日の血糖コントロール（高血糖にしない）
- ・ バランスの良い食事・運動
- ・ 禁酒、禁煙
- ・ 高血圧・脂質異常の治療
- ・ 定期的な受診
- ・ 早期発見のため、神経伝導速度検査や心電図検査を受けましょう



いつも元気な 金城先生

最新情報 や イベント情報を
いち早くお届けします。
ぜひ 登録をおねがいします！

LINE



Twitter Facebook Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101

