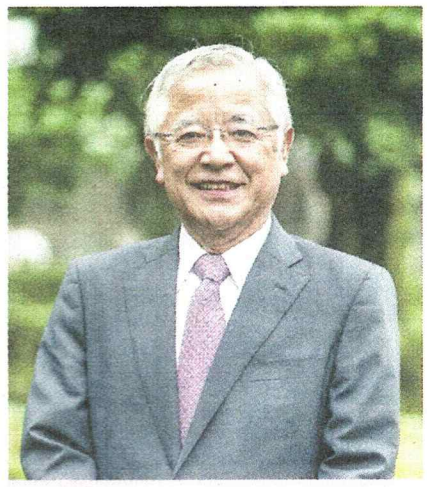
人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑦107 足先や手先がしびれませんか？

前回は高血糖による細小血管障害の一つであり、失明の原因にもなる糖尿病網膜症について紹介しました。糖尿病による網膜症、腎症、神経症が糖尿病の三大合併症ですが、最初に出現するのは糖尿病性神経症です。

高血糖が続くと神経周囲の細い血管が障害されて神経の働きが悪くなるのが主原因ですが、過剰なブドウ糖が神経細胞に蓄積して変性することも神経障害の誘因となります。

神経には中枢神経(脳と脊髄)と末梢(まっしょう)神経があります。末梢神経には感覚神経、運動神経、自律神経がありますが、全身にくまなく張りめぐらされてさまざまな情報を伝えるネットワーク回路です。感覚神経には痛覚、温覚、冷覚、触覚、圧覚などの体性感覚と空腹感、内臓の痛み、尿意や便意などを感じる内臓感覚があります。運動神経はその名のごとく筋肉を動かす神経です。自律神経は胃腸や心臓などの内臓の働きを調節しています。

高血糖で主に障害されるのは末梢神経です。神経は末端ほど栄養や血液が届きにくくなるので、障害は足先に最初に起こります。足の裏に紙を貼ったような違和感、正座のあとのようなしびれ感、冷感、ほてり、軽く刺すような痛みなど、さまざまな症状が表れます。手も指先から感覚がなくなったり、しびれたりします。両手に手袋をつけ、両足に靴下をはいたような異常感覚が起こることから「手袋靴下型」の神経障害とも呼ばれます。

しびれや痛みなどの感覚神経の障害は比較的早期に表れるので、この段階で適切に治療することが大切です。そのままにしておくと、激痛を感じることもありますが、感覚がまひしてやけどや傷の痛みを感じなくなります。気付かないために手当てが遅れ、皮膚に潰瘍ができやすくなります。重症では、組織が壊死(えし)して壊疽(えそ)となって切断を必要とすることもあります。

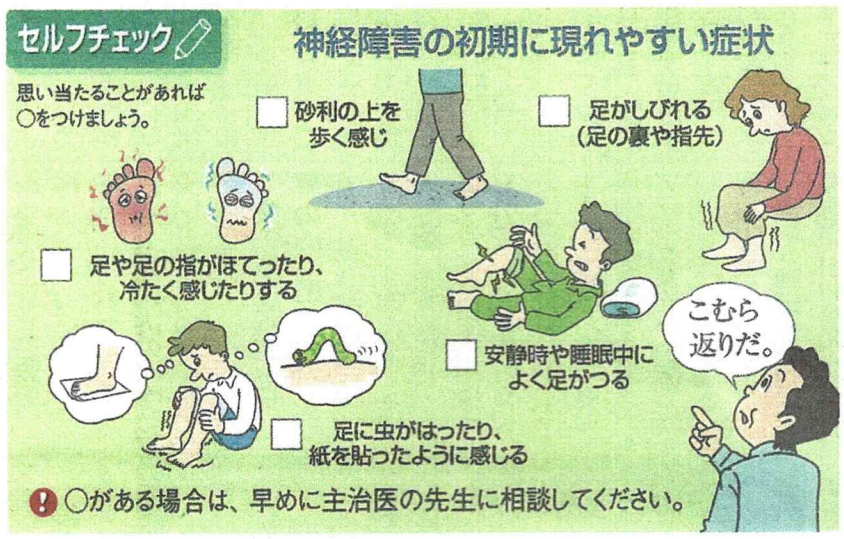
しびれや痛みは左右対称に多発性に起こりやすいのですが、ときに単神経障害といって一つの神経だけ障害される場合があります。目の動きが制限されて物が二重に見える外眼筋まひ、顔の一部が動かなくなる顔面神経まひ、手足の一部の感覚や筋力が低下する障害が起こることもあります。睡眠中や安静にしているときに足がつる「こむら返り」も起こりやすくなります。

糖尿病性神経症も予防できます。そのためには、早期に気付き、厳格に糖尿病をコントロールすることが大切です。糖尿病は万病の元です。予防の段階からしっかりと対応しましょう。

※次回は「歩くとふくらはぎが痛くなりませんか?」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

糖尿病性神経症のセルフチェック



テルモ株式会社・糖尿病ガイドシリーズ「糖尿病性神経障害をよく知ろう」から許可を得て引用

保健・福祉

目立った流行みられず

辺りの緑が色濃くなっていく中、庭のハナミズキの一枝だけが色が抜けたように枯れていました。寂しくも感じましたが、自然の中では栄枯盛衰それも当たり前のことと思い改めました。

桐生地区では新型コロナウイルス感染症を含めて目立った感染症の流行はありません。ゴールデンウイーク(きゅう)による流行拡大は今のところ杞憂(きゆう)だったようで、新型コロナ禍の興亡も自然の成り行きなのかもしれません。

ただ、制度上5類感染症になったことでウイルス学的な感染力や重症度が急に弱くなるわけではありませんので、引き続きの感染対策にご注意ください。

(15日、桐生市医師会)

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス（5月1～7日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	220	243	313	243
RSウイルス感染症	6	3	8	5
咽頭結膜熱	9	16	13	9
A群溶連菌咽頭炎	20	18	16	15
感染性胃腸炎	152	194	240	133
水痘	6	1	3	5
手足口病	1	2	7	4
伝染性紅斑	0	2	3	0
突発性発疹	19	15	24	12
ヘルパンギーナ	1	1	1	0
流行性耳下腺炎	1	1	2	7
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	12	6	5	4
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	1	2	2	0
風疹	0	1	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社
◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで
桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア
AED設置施設
私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ足利店
足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811

コムファーストの専門店街
足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111

あすかホールグラウンドゴルフ場
みどり市笠懸町阿左美1572-1

藤井医院
桐生市梅田町1-22-2 ☎0277-32-0666

ASKA あすかホール
桐生ひろさわ館
みどり大間々館
桐生あいおい館
きりゅう新宿館
仏壇と香りの あすか
全館共通電話 <24時間受付対応>
0120-0277-76

～私たちは何よりも誠実を尽くします～
セレモニーホール 板場
0120-440444
家族葬・事前相談、随時承っております

もう一人の家族になりたい
since1979 株式会社 マルサン
足利市今福町348 ☎0284-22-0303
http://www.kkmarusan.jp
足利 マルサン 検索

全ての店舗(26か所)にAEDを設置しています
カナイ石油株式会社
桐生・みどりエリア
桐生SS・桐生南SS
桐生西SS・桐生相生SS
桐生車検センター・大間々SS
太田エリア
太田浜町SS・新田町SS
本社：桐生市広沢町1-2523 TEL0277-53-9115
https://kanaisekiyu.co.jp

FOR SAFETY FOR HAPPINESS
優れた交通社会人の育成に努めます
KIRYU DRIVING SCHOOL
㈱桐生自動車教習所
群馬県桐生市堤町3-5-18(赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyo.co.jp