



# かえで通信



## 【定期的に歯科受診をしましょう！】 看護部 柿本

糖尿病の合併症には網膜症、腎症、神経障害の三大合併症の他に心筋梗塞、脳梗塞などがあります。最近では第6の合併症として歯周病が注目されています。糖尿病患者さんでは歯周病治療を行うことが特に勧められています。

歯周病とは、歯と歯肉の境目の溝（歯周ポケット）で、歯周病菌が増え過ぎることにより起きる病気です。歯周病菌は毒素やいろいろな有害物質を出して炎症を引き起こします。炎症が増大した結果、歯を支えている歯肉や骨が破壊されます。初期に痛みがほとんどないので気づきにくく、放置すると、歯肉の腫れや出血、排膿をくり返し歯を支える骨が溶けて、歯が抜けてしまいます。また歯周病が進行すると、糖尿病や合併症の悪化に繋がる恐れがあります。



**歯科を受診する時は、糖尿病であることを最初に必ず伝えてください。**



### 歯科受診の際の注意点

- 1.現在の血糖コントロールの状態を伝えましょう
- 2.合併症があれば、申し出ましょう
- 3.薬物療法を受けている人は、経口薬やインスリンの種類を伝えましょう
- 4.糖尿病以外で飲んでいる薬についても申し出ましょう
- 5.抜歯などの外科治療を受ける際は、主治医に相談しましょう

## 【ドラゴン竹内の糖尿病手帳】

### 第17回「むくみ」



私たちは時々むくみが気になることがあります。むくみのことを正式には「浮腫」と呼びます。浮腫は体の細胞や血管の外にある水分量が増えた状態で、体の一部だけに限局したものと全身的に起こるものがあります。前者は一部の静脈やリンパ管の流れが悪くなったような時におこりますが、後者の原因には様々なものがあり、代表的なものとして心不全、肝硬変、ネフローゼ症候群、栄養不良などがあります。血液の中のアルブミンという蛋白が少なくなると、水分を血管内に保持する力が弱くなり、水分が血管の外に漏れて浮腫を生じます。糖尿病でも、腎症の経過中にネフローゼ症候群を併発すると、尿に多量のアルブミンが出てしまうため、血液中のアルブミンが少なくなり、浮腫を認めるようになります。胸水や腹水を伴うこともありますので、場合によっては入院治療を必要とする場合があります。

生活習慣病センター長 竹内 龍男

## 【かえでコラム】

過ごしやすい季節、春が訪れました。なんだかワクワクする気持ちになりますね。何か目標を見つけて始めるにはよいタイミングではないでしょうか？目標が設定されていると、進む方向が明確なので前に向かって進めるような気がします。時には、思うように進まないこともあります。先日、ある方から『時（たまには）には折れてみてもいいんだよ。折れることで新たな考えが芽生えてくるから』と教えていただきました。折れないように限界までがんばるのではなく、たまには立ち止まってみることも必要かもしれません。無理をせず、楽しみながら目標に向かって自分らしく歩いていけるといいですね。

看護部 酒井 知恵子

