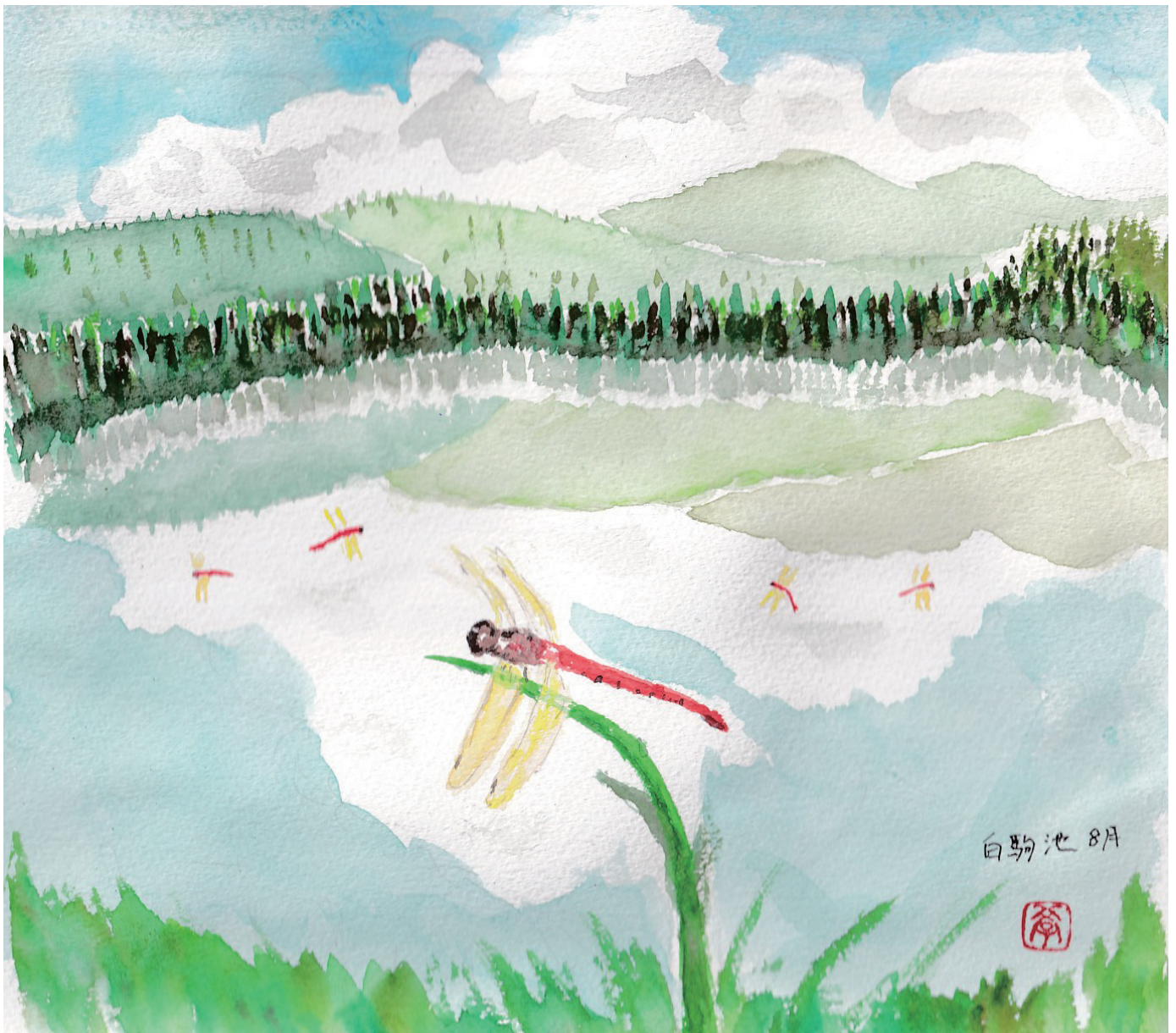


光ある喜びを あなたに

医療法人明和会
広報誌

Vol. **005**
2024.夏

特集 糖尿病網膜症について



宮田眼科病院
Miyata Eye Hospital

宮田眼科 鹿児島
Miyata Eye Hospital Kagoshima Clinic

宮田眼科 東京
Miyata Eye Hospital Tokyo Clinic

正しく知ろう

とうにょうびょうもうまくしょう

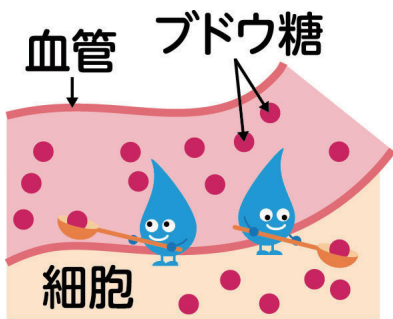
「糖尿病網膜症」

—糖尿病で失明しないために—

糖尿病網膜症は糖尿病の三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）のひとつで、長い期間、血糖値の高い状態が続くと、網膜にはりめぐらされている細かい血管（毛細血管）が傷ついたり、つまったりして起きる病気です。

糖尿病とは？

糖尿病は、体の中の血糖値（血液中の糖分）が通常よりも高くなってしまふ病気です。これは、体が血糖をエネルギーとして利用するのを助けるインスリンというホルモンがうまく働かないために起こります。



血液中の血糖をエネルギーに変えたり、グリコーゲンや中性脂肪に合成して余ったブドウ糖を蓄えたりして血糖値が上がらないように調整します。

ヘモグロビンエイワンシー

血糖値とHbA1cとは？

糖尿病診療においてHbA1cは血糖コントロール状態の指標とされています。血糖値とHbA1cの両方をしっかりと管理することが重要です。

～健診結果～

検査項目	基準値	今回
代謝系		1
尿糖	(-)	(-)
血糖	73-109	86
HbA1c		

	血糖値	HbA1c
説明	血液中のブドウ糖（グルコース）の量を示します。	赤血球内のヘモグロビンと結合したブドウ糖の割合を示します。
測定タイミング	通常、空腹時や食後に測定します。	通常は1～3ヶ月に一度測定します。
変動	変動しやすい 食事、運動、ストレスなどにより変動します。	変動しにくい 赤血球の寿命（約120日）に基づくため、短期間の変動には影響されにくいです。
状態	その時々体調や食事内容を反映しており、現在の血糖コントロールの状態を示します。	過去2～3ヶ月間の平均的な血糖値を反映しており、長期的な血糖コントロールの状態を示します。
要治療数値	126mg/dl以上（空腹時）	6.5%以上

分かりやすく例えると、血糖値は「その日の天気」と同じで、今の状態を示します。今日が晴れでも明日は雨かもしれません。一方、HbA1cは「季節の平均気温」と同じで、長期間の傾向を示します。今の天気が少し変わっても、全体の季節感は変わりません。

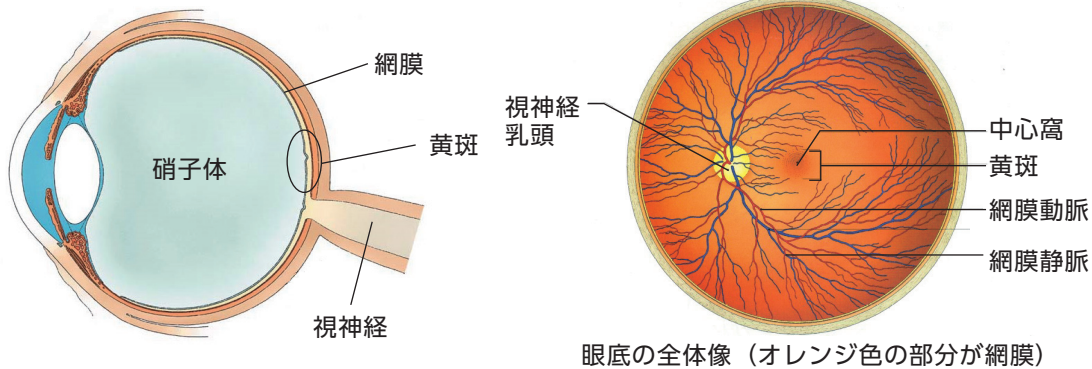


糖尿病網膜症の発症には、糖尿病歴（10年以上）と HbA1c（7%以上）が関与すると言われています。



網膜はどこにある？

網膜は、目の奥にある薄膜で視覚情報进行处理するための重要な器官です。光を受け取って電気信号に変換し、それを脳に送る役割を果たします。脳がその信号进行处理することで、私たちはものが「見える」と感じることができます。



眼底の全体像（オレンジ色の部分が網膜）

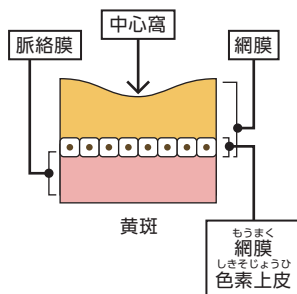
糖尿病網膜症の進行

正常

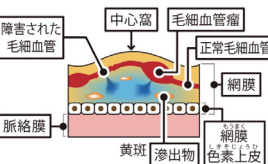
単純網膜症

増殖前網膜症

増殖網膜症



毛細血管がやぶれ始め、血管にコブができたり、（毛細血管瘤）出血したりします。また、やぶれた血管から血液や血液中の成分がもれだします。



血管の障害が繰り返されることで血管壁が厚くなり血管が狭くなったり、つまったりして血液が網膜に流れなくなる状態です。

網膜に十分な血液が流れなくなると新しい血管が作られます。その血管はもろく壊れやすいため、出血しやすくなります。また、硝子体に膜ができることがあります。この膜は硝子体と網膜を癒着させるため網膜剥離を起こることもあります。

黄斑浮腫

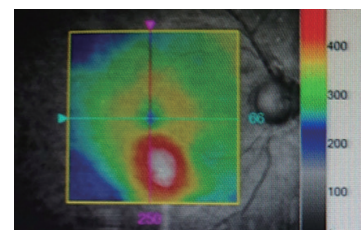
黄斑浮腫はいずれの進行ステージにおいても合併することがあります。

症状は？

初期では、見え方に変化はありませんが、病気が進行すると、

- ・ 視力の低下
- ・ 視界がぼやける
- ・ ゆがみや見えないところがある

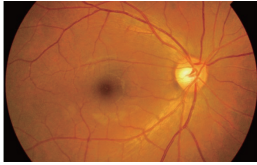
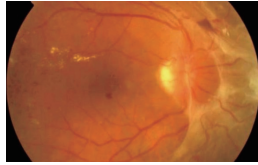
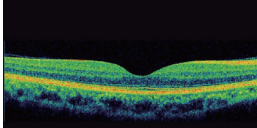
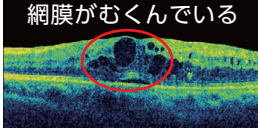

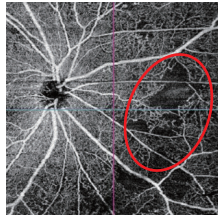
などの自覚症状が出てきます。



視力は良好だが、ゆがみを訴えている症例。検査結果（右図）の白い矢印の赤い部分が黄斑が腫れていることを示しています。

どんな検査をするか？

糖尿病網膜症、糖尿病黄斑浮腫を診断するため、いくつかの検査を行います。

	検査の内容	正常	糖尿病網膜症 糖尿病黄斑浮腫
眼底検査	目の奥に光をあてて網膜を直接観察します。網膜の血管の様子、出血や黄斑のむくみ（黄斑浮腫）の状態を見ることができます。		
眼底三次元画像解析 (OCT)	近赤外線を利用して眼底組織の断面の状態を詳しく調べます。		
光干渉断層血管撮影 (OCT-A)	同じ部位の画像を短時間に複数枚撮影し、その中で変化のないもの（動いていない部分）をひくと動いているもの（血管内の赤血球）が描出されます。これを三次元構成し眼底の血管の様子を調べます。		

どんな治療をするか？

レーザー治療



眼への薬剤注射



硝子体手術



進行具合や目の状態により、最適な治療方法を選択します。

糖尿病連携手帳

日本糖尿病協会
糖尿病連携手帳



日本糖尿病協会から、無料で「糖尿病連携手帳」が発行されています。ご希望の方は、当院の医師にご相談ください。

糖尿病セルフチェック

3つ以上当てはまる項目があれば要注意！

- 食べ過ぎている
- 甘いものが好き
- 夕食時間が遅い
- お酒をよく飲む
- 朝食を食べない
- 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- 野菜が嫌いだ
- 運動不足である
- 睡眠不足である
- ストレスが多い
- 40歳以上である
- 早食いだ

糖尿病眼の専門外来のご案内



東京大学 前准教授
加藤 聡 先生

当院では、加藤先生をお迎えして糖尿病眼の特別専門外来診察を定期的に行っております。

【加藤先生からのメッセージ】
糖尿病歴や HbA1c が糖尿病網膜症の発症リスクに関与しています。血糖値を良好に保つことは糖尿病網膜症だけでなく他の合併症も遠ざけることに繋がりますので、よりよい血糖コントロールをめざしましょう。



糖尿病網膜症は、早期発見と適切な管理、治療が大切です。
定期的な眼科の診察を受けましょう。

宮田眼科病院 スタッフ紹介



森 洋斉

Yosai Mori

医療法人明和会 統括診療部長
 ・医学博士
 ・日本眼科学会 眼科専門医
 ・ICL 認定医

1978年生まれ。東京都出身。

2003年信州大学医学部卒業、東京大学眼科学教室入局。

その後、北海道にある江口眼科病院を経験し、2008年から宮田眼科病院勤務。2015年に診療部長、2024年に医療法人明和会の統括診療部長に就任。学会ではシンポジウムや教育セミナーなど多くの講演を積極的に行っている。

学会ではシンポジウムや教育セミナーなど多くの講演を積極的に行っている。

現在、日本白内障屈折手術学会雑誌

および眼科臨床紀要編集委員を務める。

2024年6月に行われた

第39回 JSCRS 学術総会シンポジウムにて

眼科医への道を選択するまで

私は小学校時代から眼科医に憧れていました。その理由は、患者様の眼を治して光を取り戻したいという立派なものではなく、子供心に暗室でレンズと光を使って眼を観察する様子が魅力的に映ったというのが本音です。その後、医学部に入学して改めて眼科に興味を持ちました。しかし、当時は不景気で、将来医師は過剰になる、特に眼科医は既に過剰だから危ないといった懸念が2chなどで広まり進路を迷いました。そんな時に父の友人の先生に「自分が本当にやりたいと思った科を選択しなさい、打算的に決めると必ず後悔するし長く続かない。」と助言して頂きました。その言葉を信じて眼科を選択し、現在20年経過しましたが充実した毎日をご過ごし、眼科医の道を後悔した日は1日もありません。

現在の状況

眼科医の道は東京大学眼科学教室に入局して始まりました。大学病院時代は指導医の先生にお盆・正月関係なく毎日つきっきりで指導頂きました。自分の眼科医人生で最も濃い時間を過ごした期間であり、私の医師としての信念が確立されたと感じています。その後、異動した北海道の函館では、様々な大学から同年代の先生が集まっていたため、朝から晩まで共に切磋琢磨しました。休日には皆で釣りやゴルフを楽しみながら過ごしたことは良い思い出として心に残っております。そして、宮田眼科では角膜や白内障、屈折矯正について臨床研究も沢山させて頂きました。ただ研究するだけではなく、患者様から頂いたデー

タによる研究成果から、より良い治療を患者様に還元する Patient based medicine という理念を宮田和典先生に教えて頂き、現在の私の研究活動の基盤となっております。また最近になって、一筋縄ではいかない網膜硝子体疾患も治したいという気持ちが強くなり、手術に全力を尽くす毎日を過ごしております。

医師としてのこれから

今後もより良い治療を患者様に提供できるように臨床・研究に精進していきたく思います。また、諸先輩方にご教授頂いたことを後輩に伝えて指導していくことも私の役目だと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



ウィーンのアペラ座(2023年 ESCRS 学会)



キャンプ



YOASOBI のライブ(2024年)

趣味は、キャンプ、釣り、旅、ライブ、映画鑑賞。
 家族が寝静まった後、夜な夜な一人で映画館に行っています。

「色が濃いサングラスは目に良くない」って本当？

色の濃いサングラスを掛けると暗くなり瞳孔が開いてしまい、紫外線カットされていないレンズだと有害な紫外線が余計に目の中に入りやすくなってしまいます。目を守るためと思って掛けているつもりがこうなっては本末転倒です。

「色＝紫外線カット」と思われがちですが、色はあくまでも眩しさをよけるための役割を担っており、紫外線カットとは別物です。眩しくて掛けたいのか、紫外線から目を守りたいのか、目的にあったサングラスをお選びください。



現在一般のお店で販売されている度付きのメガネは無色でも紫外線をカットしているものが多いです。また、レンズが紫外線をカットしていても背後からの紫外線はレンズ裏側に反射し目の中に入ってきてしまう可能性があります。度付きやオーダーカラーでレンズを作成する場合は、レンズ裏面に反射して目に入ってしまう紫外線をカットする裏面UVカットをオプションで選ぶこともできます。

紫外線対策にはやや薄め色のレンズ！眩しさ対策には濃いめ色のレンズ！がおすすめです。



宮田眼科病院に隣接する眼鏡店「オプチカルグラスミヤタ」では、眼鏡に関する不安や疑問にもお答えいたします。お気軽にお立ち寄りください。

オプチカルグラスミヤタ
TEL: 0986-25-1327

Cafe212 人気メニュー紹介



患者様のみならず、付き添われて来院された方々にも、待ち時間を快適に過ごしていただけるよう、院内にカフェ212を設置しております。ゆったりとした雰囲気、オープンエアもあるおしゃれなカフェです。中でもミックスカレーはとても人気のあるメニューです。

営業：月～金曜 9:00～16:00
お弁当、スイーツ、飲み物のテイクアウトもあります。



宮田眼科病院

宮崎県都城市蔵原町6街区3号
TEL.0986-22-1441 (代表)

予約 ☎0986-46-1200



宮田眼科 鹿児島

鹿児島県鹿児島市武1丁目2番10号
JR鹿児島中央ビル2階
TEL.099-286-1213 (代表)

予約 ☎099-286-1233



宮田眼科 東京

東京都新宿区四谷1丁目2番8号
四谷THビル6階
TEL.03-5315-4334 (代表)

予約 ☎03-5315-0647

