

●はなせ診療所そよ風だより No57

2015年6月内科 吉澤泰介

◎糖尿病の方は眼科受診が必須です。

糖尿病の病気が安定している目安である、血液検査の HbA1c（ヘモグロビンエーワンシーと読む）の値が落ち着いていて、視力の低下などの自覚症状が全く無くても、目の中の網膜の一部がやられていて、眼科にかかった時には、時すでに遅く、失明の危機に陥ることがあります。ちなみに、現在日本での失明原因の第一位が、この糖尿病性網膜症（単純型とそれが増殖型に移行するなど）です。また糖尿病の方は、白内障や、失明の可能性がある緑内障にもなりやすく、必ず早めに眼科受診し、今後どの位の間隔で受診したらいいかを、忘れず控えておきましょう。

最初は、内科医の私が眼科への紹介状を書きますが、無症状のため中断される方が多いのです。先に述べた理由で失明を防ぐには、定期的に眼科受診するしか今のところ手立てがないので、必ず忘れず受診してください。特に、病気の期間が長かったり、HbA1cの値が高い程、糖尿病性網膜症にかかりやすいといわれています。

ただ厳しく血糖をコントロールし安定した値を保つことは、軽度の糖尿病性網膜症（単純型）の進展を押さえるのに重要ですが、重度（増殖型）には、疑問視されています。

◎甲状腺エコー

最近診療所で購入した強力な助っ人、魚群探知機の原理を発展させてできた携帯用の超音波装置（エコー）で、のどを調べると、甲状腺というホルモンを出す器官に、結構な頻度で異常が見つかります。その結果、総合病院でのより詳しい検索が要るか、そのまま経過観察でよいのかの判断が必要となりますが、幸いなことにこの甲状腺は、例え異常と言われても癌の頻度はそう高くありませんのであまり神経質になる必要はありません。

◎頸動脈エコー

同時にのどの左右にある頸動脈という血管の壁の状態を、エコーを使って検査します。壁の厚さや硬さから動脈硬化の程度が分かります。この血管は、すぐに脳内の血管に繋がっていきます。その為この血管から脳内の血管の状態が読み取れるのです。被爆も痛みもない検査ですので、先の甲状腺のエコーとともに、月日を追って何回でも検査可能です。

◎心臓のエコー

これも、近じかやります。高血圧や心臓の悪い方は必須です。

◎ひたすら、聞き続けることの大事さ

自殺は日本人にとっては今や、非常に深刻な身近にある問題であり、また日本の自殺者数は世界で8番目で、米国の2倍、イギリスやイタリアの3倍となっており先進国の中でも飛びぬけて多い状態です。その原因は色々言われていますが、町でも週1回、診療している私にとって花背での診療は、居心地の良さがあり、心が解放される感じがします。町には、結構心に重いものを抱えている方が多く、話が長くなりつい薬を出すことで、その場限りの解決で逃げたくなるのですが、絶対に聞くときには腰据えて、逃げずに向き合って聞こうと決めています。結構重い内容が多くても、自分を含め、本当にこれはという方に話すだけで人ってだれでも、気持ちが穏やかになるものですから。