

みとこえ〜健康あれこれ話

糖尿病と血管の 関係に要注意!



作成 公立高島病院 糖尿病支援委員会 臨床検査科

<糖尿病の合併症>

糖尿病の合併症といえば、網膜症、腎症、神経障害のいわゆる三大合併症がよく知られています。これらは高血糖により、細い血管が傷められることが大きな原因です。しかし、高血糖の状態は細い血管だけではなく、太い血管にも動脈硬化というかたちで現れます。

<動脈硬化とは>

動脈硬化は、血管の壁が硬く変化して血管が細くなり、血液が流れにくくなる病気です。血流が途絶えると、そこから先へは酸素や栄養が行き渡らず、細胞が活動できなくなり、ついには細胞が壊死します。

狭心症や心筋梗塞などの心臓病や脳梗塞は、動脈硬化が原因です。

日本人の死因の第1位はがんですが、2位と4位は心疾患、脳疾患が占めています。動脈硬化が人の命を左右する、大変重要な病気であることがわかります。また、糖尿病の合併症のひとつに足の壊疽がありますが、この発症にも動脈硬化が関係しています。

<動脈硬化の危険因子>

- ・糖尿病
 - ・高血圧
 - ・脂質異常症
 - ・肥満
 - ・喫煙
 - ・ストレス
 - ・性差(男性)
 - ・加齢
- などがあります。

糖尿病、高血圧、脂質異常症は互いに絡み合って動脈硬化を進行させます。

糖尿病の人は高血圧や脂質異常症にも注意しないと、動脈硬化が加速度的に進行してしまいます。

動脈硬化

血管が詰まる
血管が破ける



<動脈硬化を防ぐには>

糖尿病はほかの動脈硬化危険因子の存在を大きなものにしてしまいます。動脈硬化は一度発症すると、血管を元通りの状態に戻すのは難しく、治療を遅らせることが治療の主目的になります。しかし、糖尿病、高血圧、脂質異常症は適切な治療により、十分コントロールが可能です。動脈硬化を防ぐには、危険因子をひとつでも減らすことが大切です。

生活習慣にひと工夫！動脈硬化を予防しましょう！

①食生活にひと工夫！

- ・1日3食、「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスの良い食事にしましょう。
毎食野菜をとることがバランスをよくするコツです。
- ・間食は適量にしましょう。
- ・薄味を心がけましょう。(食塩摂取量の目標は1日男性 7.5g未満、女性は 6.5g未満)

②体を動かすひと工夫！

- ・正しい姿勢で歩きましょう。運動効率が上がります！
- ・散歩、掃除、筋トレなど何でもOK！いつもより10分余計にからだを動かしましょう。

③お口のケアにひと工夫！

- ・よく噛んで食べましょう。よく噛むことで肥満の予防につながります。
- ・歯周病を予防しましょう。
歯周病は動脈硬化を引き起こすと考えられています。毎食後に正しく歯を磨きましょう。



④禁煙方法をひと工夫！

- タバコによって起きる病気はさまざまあります。
色々な方法で禁煙にチャレンジしましょう。
- ・薬局、薬店で買える、禁煙補助剤を利用したり、医療機関で医師の指導のもと禁煙治療を受けることもできます。

⑤お酒の飲み方をひと工夫！

- お酒は適量(1単位)にしましょう。
通院中の方は主治医に相談しましょう。
おつまみにも気をつけましょう。

＜適度な飲酒量＞ 1単位(80kcal)

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
5%	15%	43%	12%	7%	25%
500ml	180ml	60ml	200ml	350ml	100ml

⑥体のチェックにひと工夫！

- ・定期的な検査は必ず受けましょう。
動脈硬化を取り巻く病気は、ほとんど自覚症状に現れずに進行します。
年1回の健康診断や、医療機関に受診している方は定期検査を必ず受けて、身体の状態を知りましょう。
- ・毎日体重を測りましょう。
肥満、とくに内臓脂肪型の肥満は動脈硬化の危険因子です。
ウエストのあたりが太くなってきたら、内臓脂肪が増えている可能性があります。

しなやかな血管を守るために、ひと工夫を習慣化しましょう！