



糖尿病通信

—13—

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病とコレステロール

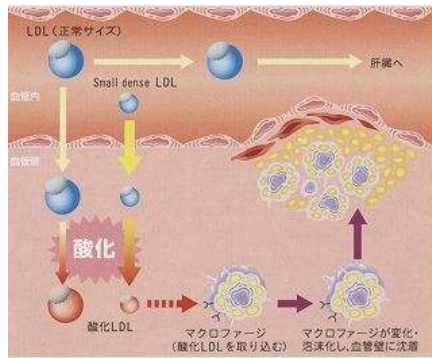
コレステロールが高いと言われると心配ですね。糖尿病の患者さんは、さらに低くすることが必要となります。

1. コレステロールの役割

コレステロールは脂質の一種で、私たちの体を作る細胞を包む細胞膜を、しなやかで丈夫にするために必要なものです。また各種のホルモンやビタミンDの原料になったり、胆汁の成分として脂肪やビタミンの吸収を助けています。このように、大事な役目を持つコレステロールは毎日約 0.3gが食事から吸収され、1.5g～2gが体内(主に肝臓)で合成されます。

2. 悪玉(LDL) 善玉(HDL) コレステロール

コレステロールや中性脂肪は水に溶けないので血中ではたんぱく質に結合して運ばれます(リポ蛋白)。このリポ蛋白は重さにより分けられていますが、そのうち VLDLと呼ば



れるリポ蛋白が肝臓で合成されて血中で LDL となり、全身に運ばれて使われます。血管壁の傷からLDLが入り込み、酸化されると、それをマクロファージという細胞が食べて、泡沫細胞に変わり壁の中に脂肪が溜まっています。こうして血管は硬く、狭くなって行き動脈硬化となるのです。このためLDLは悪玉と呼ばれます。特にLDLのなかでもサイズの小さい小粒子LDLは、血管壁に入り込みやすい上に酸化されやすく、動脈硬化を進めます。一方HDLは全身の組織からコレステロールを受け取って肝臓に運ぶので善玉と呼ばれます。今後は総コレステロールに代わって、LDL コレステロールが診断の判定基準(めやす)として使われます。

3. 糖尿病と高コレステロール血症

糖尿病でインスリンが効きにくいと、LDLは細胞内で利用されにくくなり血液中に溜まります。また、高血糖は血管の内側の細胞を傷つけ、LDLが入り込みやすくなります。そしてLDLの酸化を促進するため、さらに動脈硬化が起こりやすくなります。このため糖尿病の患者さんではLDLの目標値が正常の人に比べ厳しく設定されています。

冠動脈疾患	総コレ	LDL	HDL	TG
なし	<200	<120	≥40	<150
あり	<180	<100		

4. 高コレステロール血症の治療

食物繊維はコレステロールの吸収を抑えてくれます。食事制限をするよりも、野菜をたくさん食べる方が効果的です。野菜はまた、抗酸化物質を豊富に含んでいます。

きのこや海草もとてもいいですね。また、スタチンという薬は肝臓でのコレステロール合成を抑えるので、高コレステロール血症の治療に非常に効果があります。そして、血糖のコントロールは大変重要です。傷の無いきれいな血管にはさすがのLDLも入り込めません。

内科 柳澤

糖尿病の検査



頸動脈エコー検査 (IMT)

超音波を用いて頸動脈の血管や血流の状態を観察する検査です。首にゼリーを塗り、プローブと呼ばれる検査器具をあてて検査を行ないます。

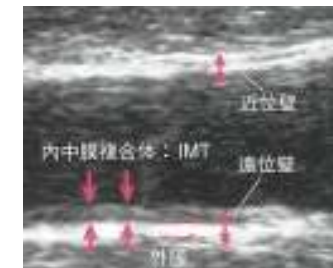


痛みや害はありません。所要時間は約15分です。

大血管障害の発症や進展を予測する指標としてIMT(内膜中膜肥厚度)が重要です。IMTは頸動脈エコーで



計測します。検査を行うことで、動脈硬化の発症予測、予防、そして治療に役立たせます。頸動脈の動脈硬化が、全身の動脈硬化症の程度を反映するといわれています。頸動脈エコーを受けられることをお勧めします。ご希望の患者様は主治医までお申し出下さい。



検査科 鈴木