



糖尿病通信

—24—

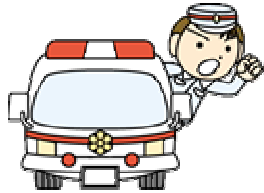
糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と脳梗塞

脳梗塞は糖尿病の患者さんの死因のなかで癌、心臓発作に続き、3番目に多い病気です。

1. 脳梗塞とは

脳の血管障害を脳卒中と呼びます。この中には、血管が破ける脳



出血、くも膜下出血と、血管が詰まる脳梗塞があります。このため、回復した後も後遺症が残り日常生活に支障を来したり、重症の場合は死に至る事もあります。糖尿病の患者さんはそうでない人に比べ2~3倍脳梗塞になりやすく、また、脳梗塞を起こした人の約半数に糖尿病があるとされています。

2. 糖尿病患者さんの脳梗塞

脳梗塞はその原因から、心原性塞栓症、アテローム血栓性梗塞、ラクナ梗塞の3種類に分けられます。

①心原性梗塞:心房細動などの不整脈により心臓内のできた血栓(血液のかたまり)が脳に流れて血管を塞ぐ

もので、太い血管の閉塞が起こり重症になります。

②アテローム血栓性脳梗塞:比較的太い血管内に血栓が形成され詰まるもので、高脂血症による動脈硬化症が主な原因です。症状が徐々に進行したり、前ぶれ症状(一過性脳虚血発作)が見られる事があります。

③ラクナ梗塞:細い血管が詰まるタイプで、症状は軽いのですが多発するため、次第に体の動きが悪くなったり、認知症を招いたりします。

糖尿病患者さんには②や③が多くみられます。

3. 脳梗塞の前ぶれ症状「一過性脳虚血発作」

本格的な脳梗塞を起こす前に、一時的に血管がつまり脳梗塞と同じような症状が出ますが、血流再開により消えてしまいます。次のような症状があったら、すぐに治ったとしても、必ず病院を受診しましょう。

- ①手足に力が入らない(箸を落とす、足がもつれる等)
- ②手足がしびれる、熱さや痛みの感覚がない
- ③めまいがしてふらつく
- ④ろれつが回らない、言葉が出ない、食事でむせる
- ⑤物が二重に見える、視野が欠ける



4. 脳梗塞の予防

まず、血糖のコントロールを良くしましょう。高血圧は強いリスクとなります。130/80mmHg 以下が目標です。高脂血症も動脈硬化の原因となります。発症リスクが高い場合や、再発予防のために抗血小板剤(血液サラサラの薬)を内服します。頭部 MR 検査や頸動脈エコーで脳に入る血管をチェックしてみましょう。 内科 柳澤

糖尿病のケア



脳梗塞の危険因子のコントロールこそが脳梗塞予防の決め手!



「脳卒中予防10カ条」 日本脳卒中協会

- 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
- 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 体力に 合った**運動** 続けよう
- 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 脳梗塞 起きたらすぐに **病院へ**



排便時の強い力みや急激な気温の変化時には血圧が上昇します。また、脱水は血管内の血液をドロドロにして、血栓をつくる要因になりますので注意が必要です。

脳梗塞の危険因子(糖尿病・高血圧・高脂血症)コントロールこそが脳梗塞予防につながります。早期発見のためにも定期的な受診をおすすめします。



看護師 石森