



糖尿病通信

— 7 5 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

大切な心臓を守ろう！

毎日休みなく働いているけなげな心臓。知らないうちに危険が迫っているかもしれません。

1. あなたはいくつ当てはまりますか？

心筋梗塞、狭心症になりやすいのはこんな人！

1. 高血圧
2. コレステロールの異常
3. **糖尿病、境界型糖尿病**
4. 高齢者
5. タバコを吸っている
6. 男性
7. 肥満症である
8. 運動不足である
9. 尿酸値が高い
10. ストレスがたまっている
11. いつも時間に追われ、人に負けたくない性格
12. 家族に狭心症、心筋梗塞の人がいる。



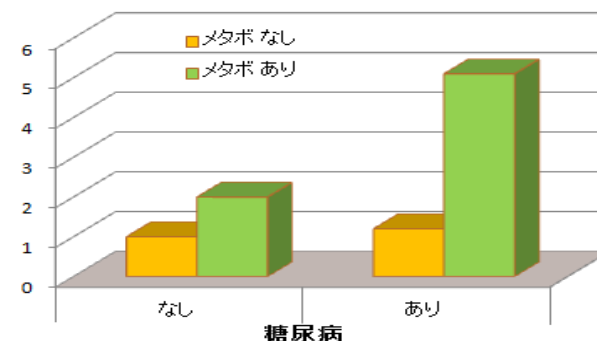
年齢や性別は変えられません。でも、改善できることもたくさんあります。(もしあなたが糖尿病なら、女性だから、若いからと言って、安心できません)

2. 糖尿病の患者さんと心筋梗塞

糖尿病患者さんの死因の約27%は心血管病です。糖

尿病のない方の2~3倍の発症率です。心筋梗塞の前触れである狭心症は、身体を動かした際に胸の圧迫感や、背中、肩、みぞおちなどに痛みや重苦しさを覚えるのが特徴ですが、糖尿病では神経障害のため、無症状の場合もあり、知らず知らずに病気が進行しています。糖尿病の患者さんの冠動脈(心臓を養っている血管)は全体が細くなり、血管造影で枯れ枝のよう、と言われることがしばしばあります。こうなると、たとえ手術をしても、回復は難しくなります。

グラフ: 糖尿病にメタボを合併すると、ぐっと危険が増します。



糖尿病とメタボリックシンドロームの有無別にみた虚血性心疾患の相対危険度
久山町第3集団 2,452人 40歳以上

3. 心臓の検査を受けましょう

心臓の検査の代表は心電図です。心筋梗塞や不整脈、心肥大など、いろいろな病気を診断することができます。ただ、狭心症は、発作が起こっている時に心電図をとらないとわかりません。そこで、無症状の狭心症がある糖尿病患者さんには、その他の検査が必要です。

①ホルター心電図

小さな機械に24時間の心電図を記録します。自宅で普通に生活しながら、発作をつかまえることができます。

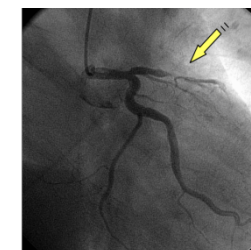
②トレッドミル検査

ベルトの上を体力に合わせたスピードで歩き、心臓に負荷をかけて狭心症が出ないか調べます。医師が見守りながら行い、運動の仕方もアドバイスします。



③心臓CT検査

造影剤を注射しながらCT検査を行い、冠動脈を映し出します。(今、当院ではできませんが新病院になったら行う予定です)



④冠動脈造影検査

①-③に異常があれば行います。カテーテルを手首などから挿入し、冠動脈に直接造影剤を入れて血管を調べます。狭窄部分があれば、血管内で風船をふくらませたり、ステントという器具を入れて拡げる治療も行います。

4. 動脈硬化を知る検査を受けてみましょう

血圧脈波検査は、いわゆる『血管年齢』を知る検査です。実年齢よりも血管が老化していたら、動脈硬化症が進んでいるということです。また同時に足の血行が悪くなり壊疽の原因となる、閉塞性動脈硬化症を調べることができます。**頸動脈エコー**は首の血管の動脈硬化症を調べます。頸動脈の壁が厚くなっていたり、プラークと呼ばれるかさぶたが付いていると、脳梗塞の危険だけでなく、心筋梗塞の危険も高いと言われています。

早期発見、早期治療が命を守ります。内科 柳澤 徳山