



糖尿病通信

—96—

糖尿病と上手にお付き合いするために

脳卒中にならないために

糖尿病のコントロールが悪いと、脳卒中の危険が3倍に高まります。

1. 脳卒中の3つのタイプ

脳卒中には①脳梗塞、②脳出血、③くも膜下出血の3つのタイプがあります。糖尿病は、くも膜下出血を除く2つのタイプの発症に関連があります。脳卒中はどのタイプでも命に係わる重大な病気で、体のまひや認知症などの後遺症によって、その後の生活が大変不自由になります。

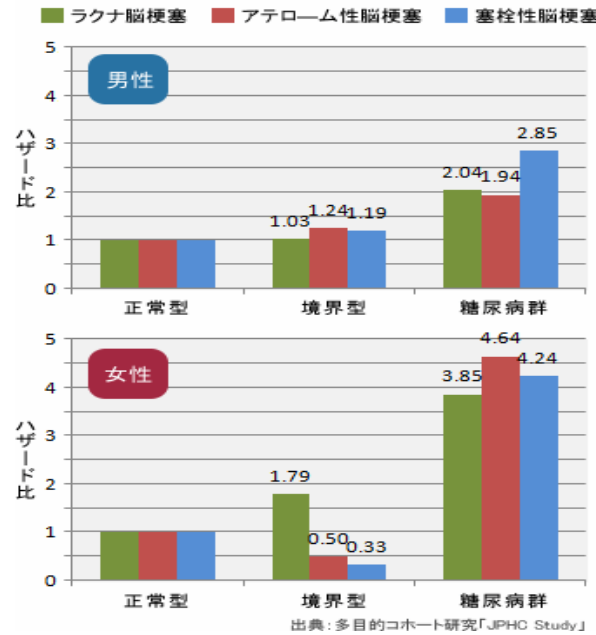
2. 脳梗塞

脳梗塞にも3つのタイプがあります。①アテローム血栓性脳梗塞(動脈硬化症により、脳の比較的太い血管が傷み詰まってしまうもの)、②ラクナ梗塞(細い血管に起こる小さな梗塞、やはり動脈硬化が原因)、

③心原性脳塞栓症(心臓の中にできた血の塊が脳の血管をふさいでしまうもの、心房細動という不整脈が原因のことがほとんど)の3つです。



糖尿病と脳梗塞ならびに病型別脳梗塞の発症リスク



糖尿病があると、そうでない人に比べどのタイプの脳梗塞も2-3倍起こりやすいと言われています。また、いったん起こると、血糖値が高い人は病巣が広がりやすく、より重症になりがちです。

脳梗塞発症直後なら、詰まった血管を再開通させる治療ができる場合があります。もし、急な意識障害や麻痺の出現など脳梗塞を疑う症状があればすぐに救急車を呼びましょう。

3. 脳出血

脳出血は脳の血管が破れて、脳内に出血する病気で、一番の原因は高血圧症です。動脈硬化症により傷んだ血管に起こりやすく、糖尿病の人は重症化しやすいので要注意です。やはり急な意識障害や麻痺が出現し、頭痛があることもあります。急いで受診しましょう。

4. 脳卒中の原因

脳卒中の原因として共通するのは血管の老化、動脈硬

化症です。その動脈硬化症を起こしやすい病気として、糖尿病、高血圧症、脂質異常症があります。皆さんの身体の状態はいかがでしょう？いくつも重なるほどリスクは高まるので、出来るだけ改善したいですね。

4. 生活習慣と脳卒中の予防

肥満のある方は体重を落としましょう。血糖値が良くなるだけでなく、血圧も下がります。心臓や腎臓の負担も軽くなります。運動は大切ですが、合わせて食生活も改善しなければやせません。1か月に1~2kgのペースで徐々に減るように食事、運動をコントロールしましょう。タバコは血管を傷めます。また、血管を収縮させて詰まりやすくします。ご家族に喫煙者がいると、受動喫煙で健康被害が起こります。大量の飲酒も血圧を上げ、体の栄養状態を悪化させ、脳卒中の危険を高めます。コレステロールや血圧を改善するため処方された薬はしっかり飲みましょう。体を守るための大切な武器になります。心房細動と診断された方は、医師と相談し血栓の予防薬を飲みましょう。 内科 柳澤 徳山

