



## 糖尿病通信



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！

心筋梗塞や狭心症など、心臓の筋肉を養う血管が狭窄し、血流が不足する状態を虚血性心疾患といいます。

### 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！

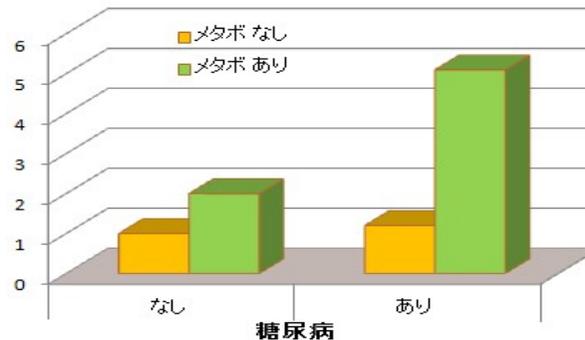
1. 高血圧
2. コレステロールの異常
3. **糖尿病、境界型糖尿病**
4. 高齢者
5. タバコを吸っている
6. 男性
7. 肥満症である
8. 運動不足である
9. 尿酸値が高い
10. ストレスがたまっている
11. いつも時間に追われ、人に負けたくない性格
12. 家族に狭心症、心筋梗塞の人がいる。



もしも当てはまるなら、年齢や性別は変えられませんが改善できることもたくさんあります。そして、もしあなたが糖尿病なら、女性でも、若くても、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3割は心血管病です。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、みぞおちなどの痛みや重苦しさが特徴ですが、糖尿病では神経障害のため無症状の場合もあり、気付かないうちに病気が進行していることもあります。また、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、心筋梗塞に対して手術をしても、回復は難しくなります。



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

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。

### 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。

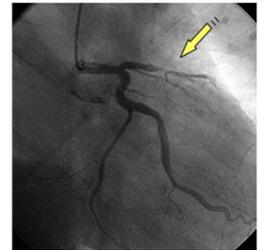
### ②トレッドミル検査

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。(腎臓の悪い方、造影剤のアレルギーのある方は行えません。)



### 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