

第16回 生活習慣病教室

「循環器医からみた糖尿病の怖さ」

■日時：平成23年9月6日（火） 14：30～15：30

■講師：循環器科 阿部 正宏

循環とは

血液の流れのこと

肺で酸素を取り入れ心臓へ → 動脈を通過して身体へ → 汚れたものは二酸化炭素として外へ排出される
この循環のトラブル = 動脈硬化（血管の道幅が狭くなる）

動脈硬化の原因

- 1、加齢
- 2、肥満
- 3、喫煙
- 4、高血圧 — 日本人の約半分以上が40歳を超えるとあります
- 5、脂質異常症 — 8割が体で作られるので2割は食事から
- 6、糖尿病 — 発症してしまえば食事療法は結果が出ない

生活習慣病

糖尿病の合併症

- ・動脈硬化 → 脳血管障害、虚血性心疾患、関節症など
- ・微小循環障害 → 網膜症（失明）、腎症（腎透析）
- ・神経障害 → 自律神経障害、末梢神経障害

心臓を養う血管（冠動脈）

- 正常 根元が太くて先に行くほど細くなっている
細かく枝分かれている
太い血管は3ミリ以上ある
- 異常 太い血管に極端に細くなっているところがある
血管がギザギザに枝分かれている

血管を広げるステント治療とは

金属の金網（ステント）を血管の中に入れる。電気で風船を膨らませ、ステントを広げます。ステントは網状になっており、脂肪やコレステロールの塊が流れて血管が詰まらないようにダムを造りせき止めておくことができ、血液の流れを正常に保ちます。

しかし、治療後に再び血管が狭くなってしまふことがあります。それを再狭窄と言います。

再び狭くなってしまふことは10%以下ですが、当院でステントをもちいて治療した症例の一年後の結果を見ると、非糖尿病の方が再狭窄発生率は5%、糖尿病の方は30%で断然糖尿病の方の再狭窄率が高い結果となりました。

足の血管の閉塞性動脈硬化症

高血圧+喫煙 → 血管が極端に狭くなる所がある

高血圧+糖尿病 → 糖尿病の人は神経障害があるので、最初はあまり症状がない
臍の下から二つに分かれる血管がボコボコしている

治療方法

足にステントを入れると正座や足を組んだ時などに外から圧力がかかり、ステントが潰れて破損してしまいます。そのため、ステント治療はできません。少しずつ治療方法が増えてきているが、膝から下の血管は細いため、なかなか治療が難しいです。

日本人の死因とその割合

動脈硬化を基盤とする疾患が日本人の死亡原因の 1/3 を占めます

- 1、悪性新生物（31.0%） → ガン
- 2、心疾患（15.5%） → 心臓の血管が原因
- 3、脳血管疾病（15.2%） → 脳の血管が原因

糖尿病患者の心筋梗塞発生率

糖尿病なし + 心筋梗塞なし = 3.5%

糖尿病なし + 心筋梗塞あり = 18.8%

糖尿病あり + 心筋梗塞なし = 20.2%

糖尿病あり + 心筋梗塞あり = 45.0%

一度心筋梗塞になると、病院へ行き治療するにも関わらず再発する確率がとても高い。
一か所治しても違う所にまた発生してしまい、もぐらたたき状態になる。

予防や治療

運動や食事の改善が動脈硬化予防の第一歩です。

しかしなってしまった場合は、血糖、血圧、脂質の厳格なコントロールをします。

それにより、数年後の脳卒中や心筋梗塞の抑制につながります。

生活習慣病を治す為には生活習慣の改善がなによりも大切で、病気になる前からの予防意識が重要です。薬は病気を改善させるための補助でしかないので、患者さん自身の意識をしっかりと持つことが大切だと感じました。

以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)