



糖尿病と心血管疾患

「今どきのことを考える」

秋田大学大学院医学系研究科

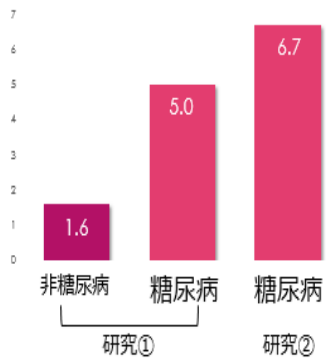
循環器内科学

飯野 貴子先生

本日のお話の前に注意すること
があります。みなさん一人ひとりの、
病状は違います。一般的なお話を
させていただきますが、全てがみ
なさんに当てはまるとは限りませ
ん。疑問に思ったらぜひ主治医に
相談してください。

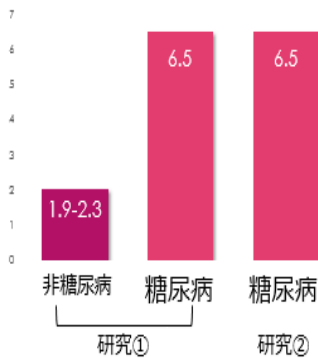
虚血性心疾患の発症

(1000人・年あたりの発症数)

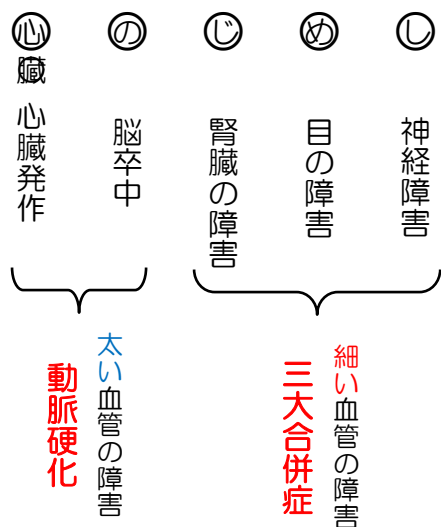


脳卒中の発症

(1000人・年あたりの発症数)



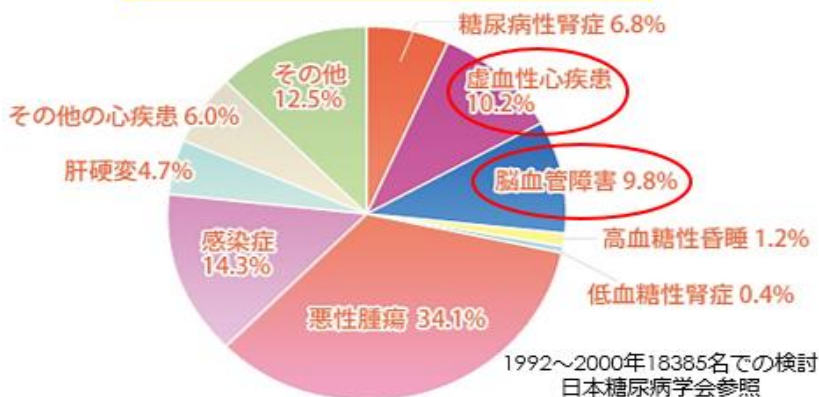
糖尿病と心血管疾患との関連



『しめじの心臓』といわれてい
ます。

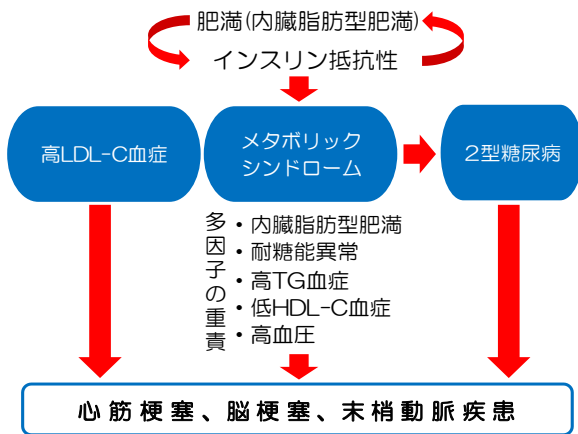
糖尿病の合併症

20%は心血管・脳血管疾患

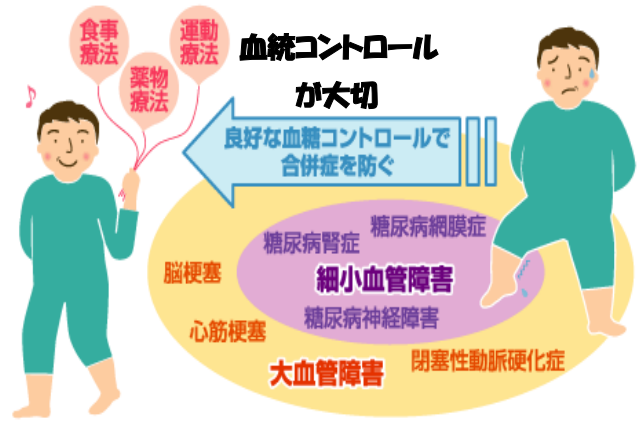


糖尿病と動脈硬化
◎日本の糖尿病患者さんの死因
20%は心疾患と脳血管疾患です。
糖尿病は動脈硬化をすすめます。
糖尿病が軽い段階でも進んでいる
と言われています。つまり、動脈
硬化を予防することが大切です。
そして、動脈硬化を予防するため
には血糖コントロールが大切です。

遺伝因子 生活習慣(過食、運動不足)



メタボリックシンドロームは動脈硬化に基づく病気を引き起こす



動脈硬化を予防することが大切

血管合併症予防のポイント

- ① 血糖値はできるだけ下げろ。ヘモグロビンA1c 6.5%未満を目標。動脈硬化は軽い段階から進みます。8%以上になると細小血管症は急に進じます。
- ② 好ましい体重はBMI 22。太っている人は1カ月で3kg、標準体重に向けて1年間で1割体重を減らしましょう。
- ③ LDL(悪玉)コレステロール120mg/dl未満。

すでに狭心症、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症に罹った人は100mg/dl以下が目標。

- ④ 中性脂肪は150mg/dl以下、HDL(善玉)コレステロールは40mg/dl以上。
- ⑤ 血圧は収縮期血圧130mmHg未満、拡張期血圧80mmHg未満。
- ⑥ 運動がポイント。

体全体、特に筋肉を動かす。2日に1回、30分以上続ける運動を習慣にしましょう。

- ⑦ 禁煙・喫煙自体が動脈硬化を進めます。

① 有酸素運動で肥満解消！呼吸をしながら持続的におこなう

ものです。体脂肪をエネルギー源として使うためダイエットに適しています。主なものにウォーキング、ジョギング、サイクリング、水中運動、エアロビクスなどがあります。

- ② 1日1万歩・日本動脈硬化化学会推奨。まずは1日30分歩く。いつもよりやや早く、ちょっと息が弾むけど笑顔でいられる程度です。
- ③ 習慣になった運動は糖尿病を予防し良くします。
- ④ 運動で血管機能が改善し血管がしなやかになります。

食事の工夫

- ① 食事で気を付けること
- 動脈硬化を予防する食品：青みの魚(良質な脂肪EPA)、大豆と大豆製品、ナッツ類・緑黄色野菜(β-カロチン)など、柑橘類(ペクチン)、穀類(V・E)、水分をしっかり摂る。

「秋田県は魚を食べている人が少ない、もっと魚を食べましょう！」

※目標1日1gのEPA+DHA

目安量：秋刀魚1/2尾又は鰯1尾

1. 食べたーい
腹七分目。太り気味の人は腹六分目を。
2. 車は悪友
歩くことを忘れずに。日常のウォーキングは大変効果的です。
3. 適正な薬が大事です
まず、食事と運動、そして薬。その人に合った薬を見つけてみましょう。
4. しのびよる合併症
日々の生活の質が将来を決定します。
5. 患者と医師 二人が主役
良き伴走者と共に治療のゴールを目指しましょう。
6. 希望を持って養生しましょう

- ▶ 早く見つける
- ▶ 早く介入する
- ▶ しっかり継続する



終わりに...

参加者さんからの質問と回答

①心筋梗塞を早く見つけるための見極めできるような前兆はあるか？

お答え

心筋梗塞と狭心症の発症の仕方が全然違う。心筋梗塞の前兆は難しい。突然起きる。発症の仕方はちょっとした動脈硬化でも血管内の脂が不安定になり剥がれてしまった場合、急激に血栓ができて詰まってしまつと云う事がわかってきた。予防のためには血清脂質を安定化させる治療となる。

狭心症は、動脈硬化が日常生活に耐えられなくなる。同じ事をしていたて前は問題なくてきていたが、今は息苦しい、胸が圧迫されるなどの症状が気づくポイントとなる。

②魚を食べているが不足していると思われるのでサプリメントと併用してよいか？

お答え

現実的に数字で表せる形でのいい脂を摂って変わってくることはとてもハードルが高い。主治医と他の薬との飲み合わせを確認して

から、とってもよよいと思う。動脈硬化の進展を抑える、心筋梗塞を抑える事については、悪玉コレステロールを下げる魚を沢山食べても難しいので、薬に頼らざるをえない。動脈硬化を安定させるには、悪玉コレステロールを下げる事が重要である。

③塩分量と動脈硬化の関係性はどうなるのか？

お答え

塩分は高血圧の関連で動脈硬化が進展する。塩分量は注意する必要がある。

④心臓の血管が全体的に細くなるのと、一部分が細くなるのと細くなる方が違う原因があるか？

お答え

糖尿病とLDLコレステロールがかなり高い状態で複合的部分が大きい。冠動脈が抹消まで細いのは糖尿病の人が多い。ここまで来るといくら血管を広げても全然よくなるらない。早くに治療できたら、毎年心電図を撮っていたらどこかの時点で治療の方法があったと思う。

アンケート集計結果

アンケート回収数 18 枚

★本日のお話はいかがでしたか

| | | |
|-----------|-----|-----|
| 有意義だった | 16名 | 80% |
| 有意義とは思えない | 1名 | 5% |
| 無記入 | 3名 | 15% |

★有意義だったのコメント

- ・スライドを使い具体的な例で分かりやすかった
- ・最近検査結果が良かったもので少し油断していましたが気を引き締めて頑張ります
- ・血管の悪化により合併症（糖尿）等の因果関係がわかった
- ・しめじの心臓・例で詳しく見れるところ・臨床での実例
- ・普段の知識としては知らない事を沢山説明されて勉強になりました
- ・心臓のお話を聞かせていただいて良かった
- ・糖尿病について具体的に教えていただいた

★有意義とは思えないのコメント

- ・既知の内容

★今後聞いてみたい内容はございますか

| | |
|---------|---|
| 糖尿病合併症 | 6 |
| 癌 | 6 |
| 動脈硬化 | 5 |
| 脂質異常症 | 1 |
| 肥満症 | 4 |
| 認知症 | 6 |
| 歯周病 | 1 |
| 皮膚ケア | 2 |
| 旅行の留意点 | 2 |
| 食事療法 | 3 |
| 運動療法 | 2 |
| 薬物療法 | 1 |
| インスリン療法 | 2 |
| 検査 | 3 |

★今後もこの教室に参加したいと思われませんか

| | | |
|---------|-----|-----|
| 参加してみたい | 18名 | 95% |
| 参加したくない | 0名 | 0% |
| わからない | 1名 | 5% |

<その他ご意見>

- ・フットケア、医療費について聞きたい。
- ・今日のお話が糖尿病と心臓疾患という事なので興味がありました。
- ・飯野先生のご説明いただいた資料が欲しかった。とても分かりやすかった。ありがとうございました。





お知らせ

第9回糖尿病教室の開催

日時・平成30年12月15日(土)

午後2時～3時

内容：①年末年始の行事食

②冬の運動と実技

ご参加お待ちしております。

編集後記

今回も沢山ご参加いただきあ

りがとうございました。一人ひとりの病状は違うので主治医に相談することの大切さや、運動や食事を上手に取り入れて普段から動脈硬化の予防を心がけていくことの重要性を学びました。飯野先生、分りやすくお話し頂き本当にありがとうございました。

12月に入りやっと冬らしくなってきましたがインフルエンザの季節でもあります。

「インフルエンザ予防のポイント」を「厚労省」を紹介します。

①休養、バランスの良い食事、

②手荒い、不織布製マスク着用
③流行前のワクチン接種

となっております。是非励行していきましょう。

年末は行事も多く、お忙しい時期です。自身を振り返る時間はないかもしれませんが、良い年だったと思えると嬉しいです。

当クリニックも、この12月で開院1年を迎えました。スタッフもご来院下さる方々の、お顔とお名前が一致できるようになりました。来年も、皆さまのお役に立てるように頑張ります。よろしくお祈り致します。

「コラム」

糖質制限を

誤解されていませんか？

糖尿病やダイエットに効果があるとして、「糖質制限」が注目されて久しいですが、いまだ理解されていない事が多いようです。「ご飯を食べなければ、肉もお菓子も好きなだけ食べていい、アルコールは自由に飲んでいい」そんな都合のいい解釈をされていますか。糖質は適量摂ることが大切。和菓子

には糖質が多く含まれ、血糖値が急激に上昇します。洋菓子は脂質が多く、エネルギーが多くなります。『お菓子はご褒美に週1回』など自分のルールを設けて楽しみましょう。お酒類では「糖質オフ」や「糖質0」が注目されていますが、あくまでもお酒の主役は「アルコール」、糖質に気をとられてアルコール量を見過ごさないようにしましょう『適量を守る事が大事』です。肉や魚の食べ過ぎは、長期的には腎臓への負担や、動脈硬化のリスクが高まると言われています。

また極端な糖質制限は、一時的な血糖値の上昇抑制や、体重減少の効果はある程度現れますが、継続が難しく、ほとんどの人は効果が続かないようです。もし継続してしまつたらそれは危険な場合もあり、死亡率が高くなるというデータもあります。とはいえ、これまでに糖質を摂り過ぎていた人は適切な量にすることは大事です。継続出来る無理のない糖質制限をおすすめします。

