

糖尿病オープン教室ニュース

「乗一しずくー」2023年4月号

～糖尿病の合併症としての動脈硬化症について～

年初からの厳しい寒さも和らぎ春の息吹を感じる時期となりました。今回の糖尿病オープン教室ニュースでは糖尿病の主要な合併症の一つであり、糖尿病の人の生活の質(QOL)を著しく低下させることの多い「動脈硬化症」を取り上げ解説します。

糖尿病の合併症

細い血管（細小血管）に起こる障害として網膜症、腎症、神経障害（糖尿病3大合併症）があります。一方、細小血管よりも太い血管に起こる障害として大血管障害、いわゆる動脈硬化症があり心臓・脳・下肢の血管の動脈硬化により心筋梗塞、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症(ASO)などが発症します。

これら大血管障害（動脈硬化症）は糖尿病でない人に比べ糖尿病の人で**3倍から5倍起こりやすく**、また、糖尿病の人はこれらの血管障害により亡くなる人が多いためその発症を防いだり、進行を遅らせるようにすることが大切です。

糖尿病になる前から動脈硬化症は進行しています



糖尿病予備軍（境界型糖尿病）の時期を経てから糖尿病を発症しますがこの糖尿病予備軍の時期には高血圧や脂質異常症、肥満を伴いやすく、これらの疾患は動脈硬化症の促進因子ですので知らない内に動脈硬化症が進行してしまいます。糖尿病と診断されたときには動脈硬化症が予想以上に進行していることが多いため糖尿病の人は必ず動脈硬化症の検査を受けましょう。（下の表参照）

動脈硬化症の有無や進行度を調べる検査

- 1) 頸動脈エコー検査；頸動脈内膜・中膜の肥厚の程度とプラークの有無
- 2) 足関節上腕血圧比 (ABI) ；下肢動脈の狭窄・閉塞の有無
- 3) 血圧脈波検査 (CAVI) ；血管年齢、血管壁の硬さ
- 4) 心電図、運動負荷心電図、*心臓カテーテル検査、*冠動脈CT検査；
狭心症、心筋梗塞症の有無 (*の検査は循環器科医師の指示による)
- 5) 頭部CT/MRI ；脳梗塞の有無
- 6) 下肢動脈エコー検査、下肢MRアンギオ検査；下肢閉塞性動脈硬化症の有無

糖尿病の人の心筋梗塞症の特徴

- 1) 心臓を栄養する冠動脈の複数の枝で、同時に血管内腔が狭くなったり閉塞することが多い。
- 2) **無症候性心筋虚血**が多い。
- 3) 心不全に陥りやすく、突然死、不整脈も多い。
- 4) 心筋梗塞症初発、再発時ともに死亡率が高い。
- 5) 高血圧、脂質異常症、喫煙を伴うと心筋梗塞症が飛躍的に起こりやすくなる。

無症候性心筋虚血とは？

心筋梗塞になると突然胸を締め付けるような痛み、顔面蒼白、冷や汗などが起こりますが糖尿病の人では神経が鈍くなっていることが多く痛みなどの症状を感じにくくなり発症に気づかず治療が遅れることがあります。

脳梗塞症の特徴

- 1) 急に片方の手足が動きにくくなったり（片麻痺）、物を飲みにくくなったり（嚥下機能障害）、呂律が回らなくなったり（発語障害）します。
- 2) 脳梗塞症の前触れとして一時的な手足のしびれや麻痺、喋りにくさなど脳梗塞に類似した症状（一過性脳虚血発作）が起こることがあります。
- 3) 寝たきりになったり介護が必要となることの多い疾患です。
- 4) 糖尿病では脳梗塞が再発した際の死亡率が著しく高くなります。

下肢閉塞性動脈硬化症の特徴

- 1) 糖尿病患者の12人に1人は閉塞性動脈硬化症(ASO)を発症しています。
- 2) ASOの初発症状は**間欠跛行**です。進行すると患肢の萎縮や皮膚温度低下、安静時疼痛を起こし、重症化すると足の潰瘍や壊疽が出現します。
- 3) 患肢の脈拍が減弱、消失します。

間欠跛行とは？

走行を続けると下肢の痛みやだるさのため歩けなくなるが数分休むと歩けるようになります。

動脈硬化症を防ぐために

心筋梗塞や脳梗塞などは突然発症します。未然に防ぐため定期的にかかりつけ医を受診し動脈硬化症の検査を受けるとともに下記の基準を維持するように努めましょう。

- 1) 血糖管理 空腹時血糖130mg/dl未満、食後2時間血糖180mg/dl未満、HbA1c 7% 未満（高齢者や認知症のある人は目標が緩和されます。）
- 2) 肥満の解消 体重を標準体重に保つ、過食を避ける
- 3) 血圧管理 130/80mmHg 未満 塩分摂取を控える
- 4) 血清脂質管理 LDLコレステロール120mg/dl未満（心筋梗塞や狭心症がある場合は100mg/dl未満、動脈硬化リスクが非常に高い人は70mg/dl未満）
HDLコレステロール40mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl未満
- 5) 禁煙、アルコール過剰摂取を控える

～次回は**2023年6月の発行予定です～**
発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

