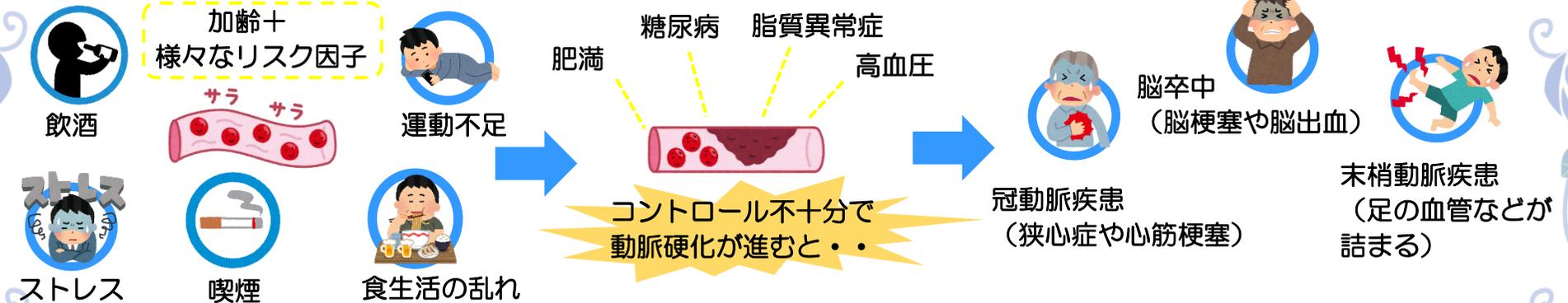


Vol.74 栄養だより

2023.11

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：今さら聞きにくい？動脈硬化とは？



動脈硬化とは血管の内側にコレステロールなどがこびりついてプラークが形成され、血管が狭くなったり閉塞したりして様々な疾患を引き起こす状態です！

動脈硬化とは血管が狭くなったり詰まってしまったり、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクが高くなる状態のことです。原因として加齢で血管が硬くなること、さらに喫煙などの生活習慣の乱れや糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満などのリスク因子が重なることがあげられます。HbA1cがそれ程高くなくても、血糖変動幅が大きいと動脈硬化の進展に影響することが分かっています。そのため糖尿病と診断される前の境界型の時点から日内の血糖変動が大きい場合、動脈硬化の進行が始まっている可能性があります。

糖尿病患者さんにおける動脈硬化性疾患の予防には、良好な血糖コントロールを維持するだけでなく、血圧（管理目標：130/80mmHg未満）や脂質（管理目標：LDLコレステロール120mg/dl未満・中性脂肪150mg/dl未満・HDLコレステロール40mg/dl以上）にも気を付ける必要があります。

食事療法・運動療法・禁煙といった生活習慣の改善が重要です！

参考資料：糖尿病ケア2021年春季増刊「最高で最強の糖尿病患者説明シート57」国立循環器センターHP

当院では動脈硬化の程度を調べるために頸動脈エコー・ABI検査を実施しています。
ご希望の患者様は主治医にご相談ください。