

今日も元気に！

お達者ライフ

Vol.120 糖尿病と大血管合併症

古泉循環器内科クリニック
こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会／内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資 格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。長くて厳しい夏が通り過ぎた途端に一気に冷え込んできました。まもなく千歳も長い長い冬に突入ですね。

今回も糖尿病の合併症についてお話ししていくことにします。本日のテーマは「糖尿病と大血管合併症」についてです。ここまでお話ししてきた糖尿病性腎症、糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症というのは細血管合併症といって、この3つを合わせて糖尿病の三大合併症といえます。しかし、糖尿病には大血管の合併症があり、特に心血管疾患、脳血管障害、閉塞性動脈硬化症など命や生活の質などに大きく関わる病気があります。糖尿病患者は心血管疾患発症のリスクが非糖尿病の3～4倍とも言われ、糖尿病患者の多くがこれで命を落としています。また、糖尿病患者の脳血管疾患は回復が悪く、再発が多いとも言われています。

さて、この大血管合併症の予防には血糖コントロールだけではなく、包括的なリスク管理が重要となってきます。

1・血糖管理

HbA1Cは7％以下を目指します。特に心血管疾患でステントを留置している患者は厳密なコントロールが必要です。

- 2・血圧管理
- 130/80mmHg未満を目標とします。もっと下げるべきだとか高齢者はコントロールを緩くした方が良いという議論はありますが、結論が出ていないというのが正直なところです。
- 3・脂質管理
- LDLコレステロールが100mg/dl以下。ただし、狭心症や心筋梗塞の既往があるか、治療中の方の目標はさらに厳しくなります。
- LDLコレステロールは70mg/dl以下、HDLは男性は40、女性は50mg/dl以上。中性脂肪は150mg/dl以下（空腹時）を目指す必要があります。
- 4・生活習慣の改善
- 禁煙、運動、食事療法。
- 5・薬物療法
- 心血管イベント抑制効果がある薬が開発されていますので医師と相談してみてください。
- SGLT2阻害薬やGLP-1受容体作動薬というような薬が開発され、短期的な成績を上げています。ただし、新しい薬は長期成績が存在しないことに注意が必要です。

以前は「厳格な血糖管理は大血管合併症には効果がない」と言われていました。「大血管合併症の既往があるなら血糖より血圧」などと言われた時代もありましたが、現在は「血糖を含めた総合的な管理」が必要であると言われていますので、血糖コントロールを緩めて良いという意味ではありませんのでご注意ください。

ただし、低血糖は、この大血管合併症を悪化させますので、特に高齢者やインスリンを1日何回も打たなくてはいけない人は、低血糖を絶対に起こさない範囲で糖尿病をコントロールする必要があります。

生活が楽しくなる

DIY+

ディーアイワイ プラス



▲100円ショップのアクセサリコーナーで完成度の高いパーツのほとんどは入手できます。ただし女性が多いので負けずに探しましょう。



【使った材料】パイン材(5mm厚)、ウッドボタン、レザークロス、水性ニス塗料、平ゴム(10mm幅)、粘着面ファスナー、レーザー加工機、翼のシルエット素材、ほか **＋少しばかりのオシャレ感**

【ポイント】❶蝶ネクタイは縦5×横12cmの範囲、目の幅の大きさを基準に作ります。❷模様には天使をイメージした「翼」をレーザー刻印。❸アクセントに直径25mmの透かし彫り4種類の木製ボタンを使用。

【ネクタイの昔と今】西暦前1737年にエジプトを治めていたファラオ(ファラオはエジプトの王の称号)は、迫り来る『7年間の大飢饉』からエジプト全土を救う働きをした思慮深くて賢いヨセフを、奴隷・囚人階級から第二の支配者の地位につかせました。**※** その時に金の首飾りをかけることで公式に認めました。これぞ歴史的な出世物語です。これまで何千年にもわたって、男性はのどや首の回りを飾ることに関心を払ってきました。現在でもネクタイは男性の身だしなみの大切な部分を位置づける存在なのですね。

※これはエジプトの壁画でも考古学上の証拠として明確に実証されています。



■DIYコラム／川筋善夫 【好きなこと】生活が楽しくなるDIY研究、聖書研究、生活デザイン、和食料理、保護猫の世話、野鳥観察、薪割り、菜園の手入れ、など

【注意とお願い】DIY研究は、販売目的で行っておりません。カスタマイズなどはあくまでアマチュアの領域内での造作です。

※このコラムに関心のある方は▶

折込・配布スタッフ募集

出社不要

健康づくりをしながらお小遣い稼ぎ。
ご自分のペースでお仕事できます!!



配布のお仕事は
業務委託となります



ご自宅に配布物が届きます



チラシを折り込みます



担当エリアに投函！

仕事 「ちゃんと」のチラシ折込・配布 **勤務** 毎週木・金曜日(週1～2日のおシゴト) **報酬例:200部配布の場合**

時間 5:00～18:00の間で実働2～4時間くらい **資格** 年齢不問

報酬 ●1部配布24ページで10.5円～(4ページ増ごとに1円アップ)
●チラシ折込手当1枚につき0.8円以上

月収15,000円～22,000円くらい
※報酬例は参考値です。ページ数、チラシの枚数、配布回数によって変動します。
さらに 1ヵ月休まず配ると皆勤賞 がつきます!

応募 **株式会社 メディアコム** ■千歳市北斗4丁目13番20号

まずはお気軽にお電話ください。☎ **0123-27-0911**
日時などご都合に合わせて面接いたします。履歴書は不要です。
「ちゃんと編集部」 [受付時間] 9:00～18:00

恵庭市募集地域

島松本町1丁目	175部
恵み野北2丁目	180部
恵み野北5丁目	220部
恵み野北7丁目	150部
恵み野東2丁目	200部
恵み野東4丁目	275部
恵み野東5丁目	220部
恵み野西5丁目	115部
黄金北1丁目	305部
黄金中央4丁目	220部
北柏木町2丁目	240部
住吉町4丁目	200部
駒場町1丁目	130部
駒場町5丁目	85部

千歳市募集地域

長都駅前2丁目	215部
長都駅前4丁目	225部
北 光 1 丁 目	125部
幸 福 1、2 丁 目	180部
桜 木 4 丁 目	175部
北 斗 3 丁 目	85部
新 富 1 丁 目	120部
真々地3、4丁目	225部
若 草 2 丁 目	140部
白 樺 4、5 丁 目	280部
里 美 4、5 丁 目	185部
福住1、2丁目	160部
福住3、4丁目	120部