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 古泉

◇所属学会/内科学会 循環器学会 日本透析学会 日本医師会認定産業医 日本糖尿病協会登録医

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います。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。

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

ちゃんと

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

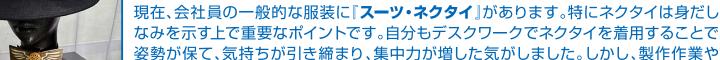
心血管イベント抑制効果がある薬が開発されていますので医師と相談してみて ください。

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。





食事の時はたびたび邪魔をします。ビリヤードのプロ公式戦では、 競技を健全に進める要素として、服装規定でベスト・ネクタイ(蝶ネ **クタイ)**の着用をすすめる大会もあります。ちなみに自分はアマチュ アB級プレーヤーなので服装は自由ですが、ネクタイが球に触れると ファールになるので『**蝶ネクタイ**』の着用はいいと思います。

■手作り『木の蝶ネクタイ』 でおしゃれ感を満喫。

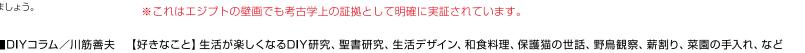


▲100円ショップのアクセサリー ナーで完成度の高いパーツ のほとんどは入手できます。 ただ し女性が多いので負けずに探し

<mark>【使った材料</mark>】パイン材(5㎜厚)、ウッドボタン、レザークロス、水性ニス塗料、平ゴム(10㎜幅)、粘着面ファスナ・ 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】①蝶ネクタイは縦5×横12㎝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。







・配布スタッフ

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!!







業務委託となります

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<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カ月休まず配ると 告勤賞 がつきます!

まずはお気軽にお電話ください。 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。 蟹メディアコム ■千歳市北斗4丁目13番20号

©0123-27-0911 「ちゃんと編集部」 [受付時間] 9:00~18:00

※このコラムに関心のある方は▶

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

85部

駒場町5丁目

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