

# 糖尿病と心臓病の、怖～い関係

糖尿病の人は血糖値が正常な人より、心臓病(狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患)を発症する危険性が約3倍も高い!

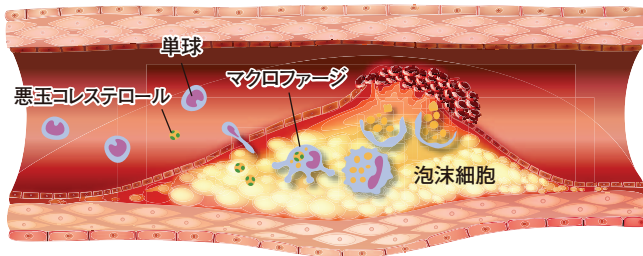
国立がん研究センターを中心とする研究班が、循環器病にもがんにもかかっていない中高年男女約3万人を対象に、13年近く追跡調査を行いました。そして、これらの人々を血糖値検査から「正常群」、「境界群(糖尿病予備群)」、「糖尿病群」に分け、それぞれのグループでの心臓病の発症率を比べたのです。分析の結果、「正常群」の心臓病発症率を1とすると、「境界群」は1.65倍、「糖尿病群」は3.05倍という数値になりました。「糖尿病群」はもちろんのこと「境界群」であっても、心臓病になる危険性が明らかに高いことがわかったのです。

## ○ 他人事ではない、糖尿病!

平成24年国民健康・栄養調査(厚生労働省)の結果、国民の5人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍(境界域)に該当と発表されました。今や、糖尿病は日本の国民病です!

## ○ 糖尿病が心臓病の危険性を高めるのはなぜ?

全身に血液を送り出している心臓の筋肉は、冠動脈という血管から酸素や栄養の補給を受けています。血糖値が高い状態が続くと血管壁に炎症が起こり、傷つきやすくなります。その傷に悪玉コレステロールが入り込んで血管壁にプラークというこぶのようなものができてきます。血液の流れが悪くなると狭心症が起こり、血管が詰まって血液が流れなくなるとう心筋梗塞が起こります。



## ○ 痛みのない怖～い、狭心症?

一般に、狭心症や心筋梗塞の発作では胸に激しい痛みが起こるのですが、糖尿病の合併症のひとつである神経障害があると、痛みを感じにくいことがあります。そのため、発作に気づかずに、心臓病が悪化してしまう危険性があります。

## ○ こんな症状はありませんか?

- 甘いものが急にほしくなる
- 太っていたが最近食べてもやせる
- 喉が渇き、口がネバネバする
- 多尿で頻繁にトイレに行く
- 手足がしびれたり、ピリピリしたりする
- 視力が落ちた気がする
- 発疹がないのに肌がかゆい
- 全身がだるくて、疲れやすい

チェックを  
してみよう!

これらの症状の多くに当てはまる場合、糖尿病の疑いがあります。医療機関で受診しましょう。

## ○ 隠れ糖尿病(空腹時は正常値でも食後に血糖値が上昇!)を見つけるには?

糖尿病と診断される前段階、食後高血糖が現れている時期から食事療法や運動療法を開始すると、動脈硬化の進展を防ぐ効果があります。

ご家庭でできる糖尿病チェックには、血糖チェックと尿糖チェックがあります。一般的に血糖値が160~170mg/dLを超えると尿に糖が出てきます。血糖測定には専用の機器が必要ですが、尿糖チェックは試験紙に尿をかけるだけで簡単に判定ができます。ご家庭での定期的な尿糖チェックをお勧めします。

また、糖尿病は自覚症状がないまま進行していくため、定期的に健康診断を受けましょう。



## ○ profile



### 水元 亨先生

愛知県厚生農業協同組合連合会  
安城更生病院  
心臓血管外科 代表部長

### 愛知県厚生農業協同組合連合会 安城更生病院

安城市安城町東広畔28番地  
TEL:0566-75-2111

URL: <http://www.kosei.anjo.aichi.jp/top/index.cfm>