

糖尿病と 脳梗塞・心筋梗塞

No.16

今日のポイント

- 1. 糖尿病の患者さんは、脳梗塞や心筋梗塞に注意が必要です**
- 2. 脳梗塞と心筋梗塞の原因はどちらも動脈硬化です**
- 3. 血液サラサラ生活で、梗塞予防！**

1. 糖尿病の患者さんは、脳梗塞や心筋梗塞に注意が必要です

脳梗塞 心筋梗塞

梗塞とは・・・

血管が詰まり血流が途絶える

血流が途絶えると、そこから先にある細胞は死んでしまう

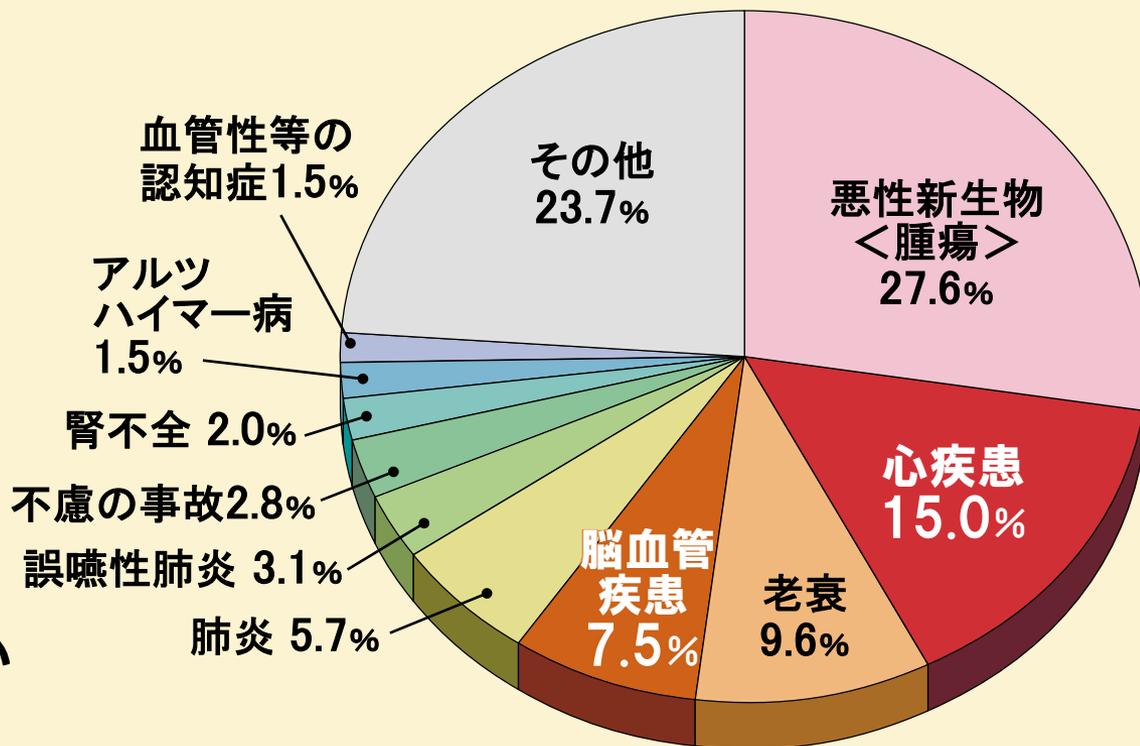
ダメージが大きければ命の危険も・・・

命は助かって・・・

脳や心臓の細胞は再生しない

後遺症が残ってしまう

日本人の死因

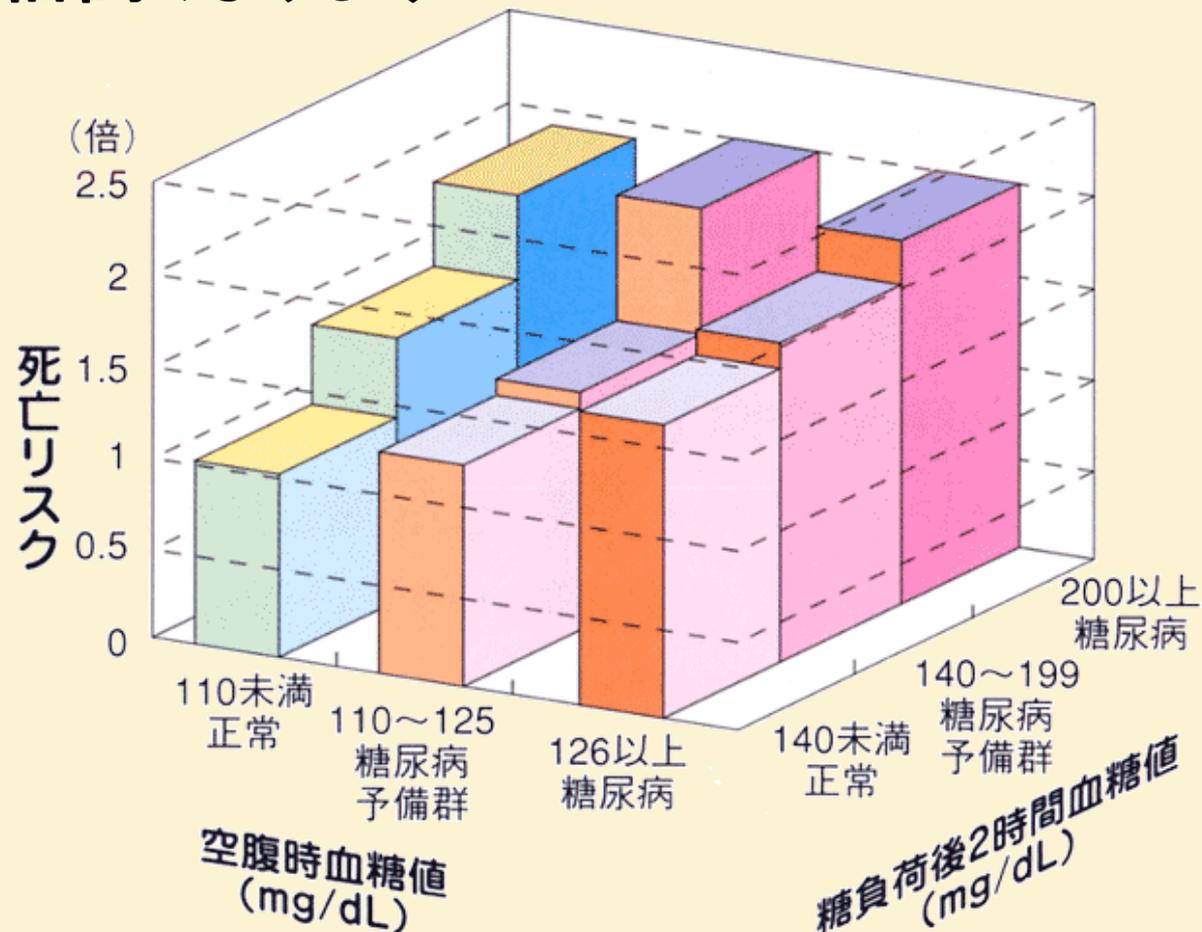


[厚生労働省 令和2年(2020年)人口動態統計より]

1. 糖尿病の患者さんは、脳梗塞や心筋梗塞に注意が必要です

糖尿病患者さんが脳や心臓に梗塞が起きる確率は健康な人の2～3倍高くなります

死亡リスクは約2倍!

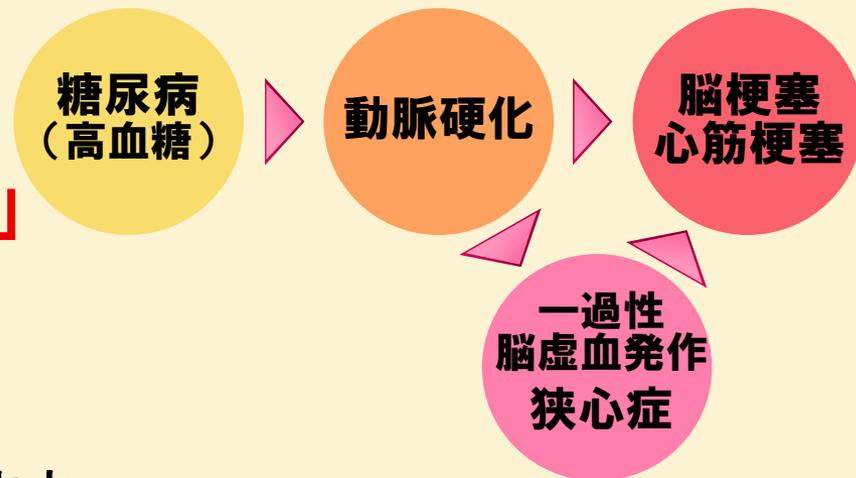


2. 脳梗塞と心筋梗塞、原因はどちらも動脈硬化です

脳梗塞 と 心筋梗塞

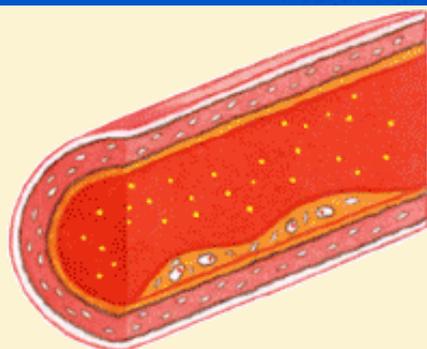
梗塞 が起きる原因は「**動脈硬化**」

動脈硬化は自覚症状なしに進行し
突然、発作を起こします
ただし、発作の前兆が現れることもあります

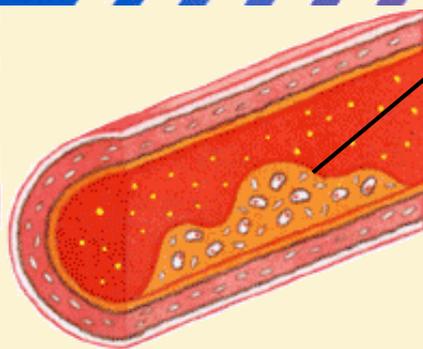


徐々に進行

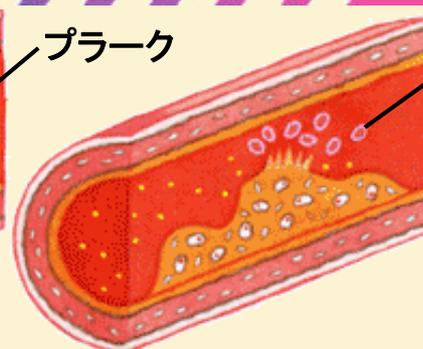
急速に進行



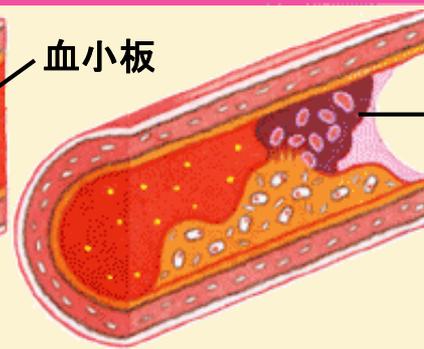
コレステロールが血管の壁に入り込みます



血管壁にプラークが作られます



なにかの拍子にプラークが破裂します



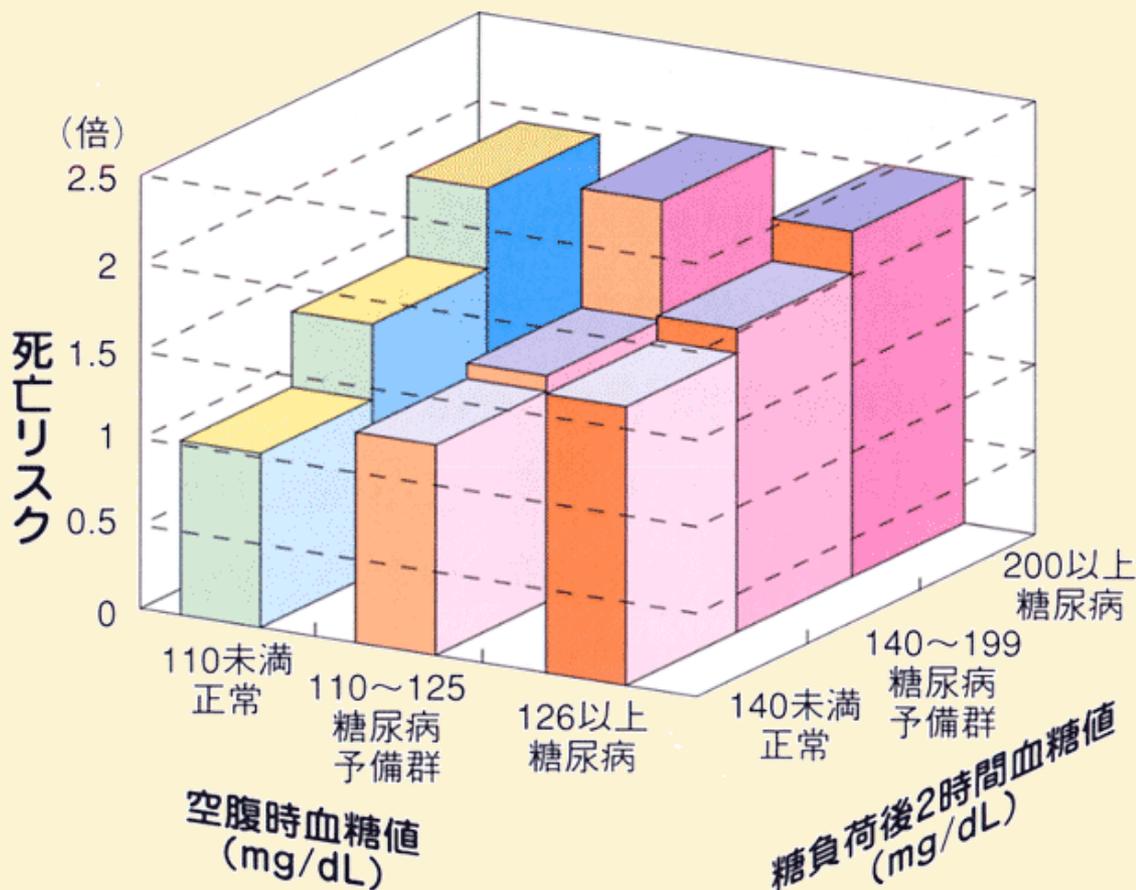
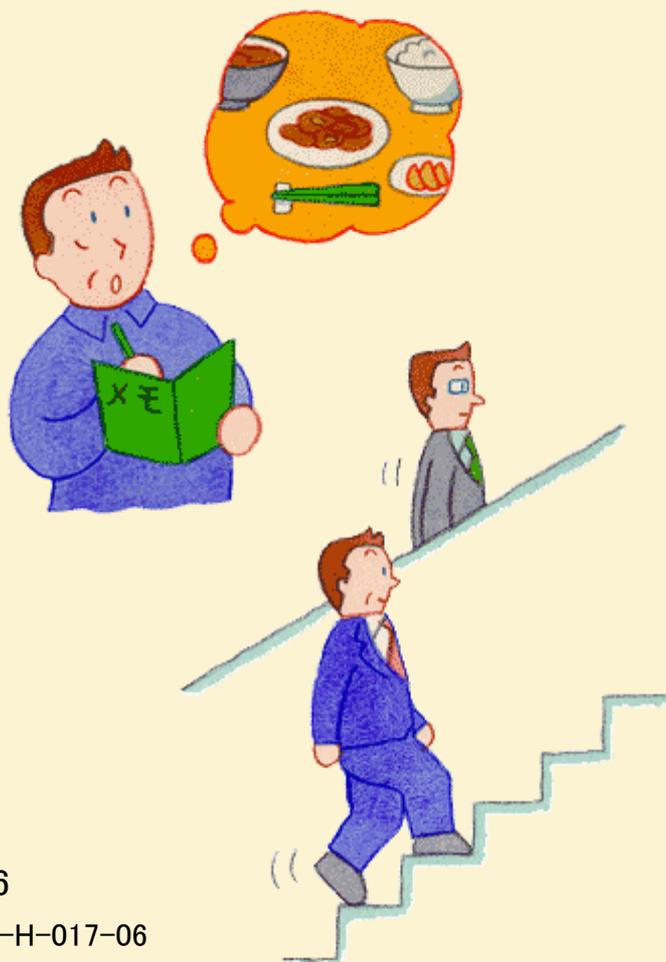
血小板が集まってきて血液が固まり、血流をさえぎります

3. 血液サラサラ生活で、梗塞予防！

血清脂質や血圧にも気をつけましょう

糖尿病の食事療法と運動療法を続けることが一番です

食後の血糖値も、しっかりコントロールしましょう



[Lancet 354:617-621, 1999より改変]

3. 血液サラサラ生活で、梗塞予防！

睡眠中は発汗によって血液が濃くなります
寝る前やトイレに起きたときに、水を飲みましょう

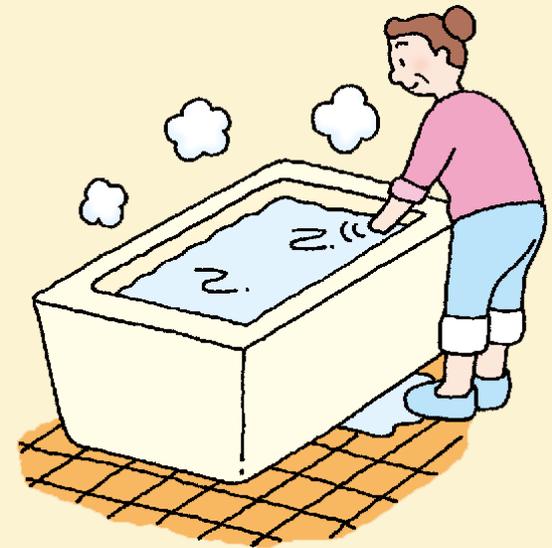


**お風呂やトイレは、気温・体温が急に
変化しやすい場所です**

室温の差をなるべく少なくしましょう
湯船のお湯はぬるめにしましょう

もしも発作が起きたときには・・・

ためらわずに救急車を呼んでください
神経障害が起きていると、心筋梗塞の
痛みを強く感じないことがあるので、
注意が必要です



今日のまとめ

- 1. 糖尿病の患者さんは、脳梗塞や心筋梗塞に注意が必要です**
「梗塞」とは、血管が詰まり血流が途絶えて、そこから先の細胞が死んでしまうことです
糖尿病患者さんが脳梗塞・心筋梗塞になる頻度は、健康な人の2～3倍です
- 2. 脳梗塞と心筋梗塞の原因は、どちらも動脈硬化です**
動脈硬化は自覚症状なしに進行し、突然、発作を起こします
ただし、発作の前兆が現れることもあります
- 3. 血液サラサラ生活で、梗塞予防！**
血清脂質や血圧にも気をつけましょう
糖尿病の食事療法と運動療法を続けることが一番です
食後の血糖値も、しっかりコントロールしましょう

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

糖尿病の患者さんの血清脂質の治療目標は糖尿病でない人よりも高めにする？それとも低めにする？

- ア. 糖尿病の患者さんは動脈硬化が進行しやすい状態にあるので、血清脂質の治療目標をより低めに設定する**
- イ. 糖尿病の患者さんは血清脂質が高いことが多いので、治療目標も、ふつうよりは高めに設定する**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

糖尿病の患者さんの血清脂質の治療目標は糖尿病でない人よりも高めにする？それとも低めにする？

正解 →

- ア. 糖尿病の患者さんは動脈硬化が進行しやすい状態にあるので、血清脂質の治療目標をより低めに設定する**
- イ. 糖尿病の患者さんは血清脂質が高いことが多いので、治療目標も、ふつうよりは高めに設定する**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

**脳梗塞や心筋梗塞の起きやすさと
より深い相関関係があるのは、どちら？**

- ア. 食前の血糖値**
- イ. 食後の血糖値**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

脳梗塞や心筋梗塞の起きやすさとより深い相関関係があるのは、どちら？

ア. 食前の血糖値

正解 →

イ. 食後の血糖値

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

糖尿病で神経障害がある患者さんが心筋梗塞になったときについて、正しく述べているのはどちら？

- ア. 神経障害のために症状がマスクされて心筋梗塞になっても幸い軽症で済む**
- イ. 神経障害のために症状がマスクされて心筋梗塞になっても対処が遅れ、重症になってしまうことがある**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

糖尿病で神経障害がある患者さんが心筋梗塞になったときについて、正しく述べているのはどちら？

ア. 神経障害のために症状がマスクされて心筋梗塞になっても幸い軽症で済む

正解 →

イ. 神経障害のために症状がマスクされて心筋梗塞になっても対処が遅れ、重症になってしまうことがある

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

動脈硬化が進行すると、どんな自覚症状が現れる?

- ア. 狭心症や一過性脳虚血などの病気や症状が現れてから、心筋梗塞や脳梗塞になる**
- イ. 動脈硬化は進行しても自覚症状が少なく、心筋梗塞や脳梗塞に、突然なることもある**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

動脈硬化が進行すると、どんな自覚症状が現れる?

ア. 狭心症や一過性脳虚血などの病気や症状が現れてから、心筋梗塞や脳梗塞になる

正解 →

イ. 動脈硬化は進行しても自覚症状が少なく、心筋梗塞や脳梗塞に、突然なることもある

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

急に片手・片足が麻痺して、ろれつが回らなくなってきた。さて、正しい対応は？

- ア. 時間がたてば治るかもしれないので、しばらく様子を見る
- イ. すぐに119番する

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

急に片手・片足が麻痺して、ろれつが回らなくなってきた。さて、正しい対応は？

ア. 時間がたてば治るかもしれないので、しばらく様子を見る

正解 →

イ. すぐに119番する