

健康新聞 8月

今年は例年のない猛暑が続いています。熱中症対策をしっかり行いまだまだ続くこの暑さを乗り越えましょう。今月は動脈硬化についてです。動脈硬化は血管の病気、また糖尿病も血管の病気です。「類は友を呼ぶ」ということわざがあるように、動脈硬化を放置していると、心筋梗塞、脳卒中など様々な合併症を呼んでしまいます。普段から血管を大切に、合併症という友は呼ばないように気を付けていきましょう。



テーマ【動脈硬化はなぜ怖いのか？】



動脈硬化は自覚症状がなく進行し、心臓病や脳血管の病気を引き起こします



動脈硬化が進行すると血管が狭くなったり、詰まったりします。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、動脈が硬くもろくなって破れると脳出血を起こします。さらに認知症にもつながりますので、動脈硬化の予防は重要です

動脈硬化とは

- ・動脈硬化は血管が硬くなって弾力が失われた状態です。
- ・血管の内腔に血栓ができて血管が詰まったり破れやすくなったりする状態を動脈硬化症といいます。



動脈硬化の危険因子

動脈硬化の危険因子は次の5つが挙げられます

- ① 高血圧症
- ② 高脂血症
- ③ 糖尿病
- ④ 喫煙
- ⑤ 肥満（メタボリック）

*危険因子が多いほど動脈硬化になるリスクは高くなります。

動脈硬化が引き起こす病気

- 脳の細く弱くなった血管が破れてしまう ⇒ **脳出血**
- お腹や胸の大動脈が破れて大出血を起こしてしまう ⇒ **大動脈瘤**
- 心臓を栄養する血管が詰まった状態になる ⇒ **狭心症・心筋梗塞**
- 脳の血管が詰まった状態になる ⇒ **脳梗塞**
- 足の血管が詰まり足の先への血流が悪くなる ⇒ **閉塞性動脈硬化症**

《動脈硬化を予防しましょう》

- ① **禁煙**
- ② **食事療法**
 - ・食べ過ぎない
 - ・魚類や大豆製品、緑黄色野菜は積極的に摂る
 - ・塩分は控えて薄味にする
- ③ **運動療法**：有酸素運動（散歩・水泳など）

*生活習慣の改善や、定期的に検診を受けることが、動脈硬化予防に大切なことです。

インスリンポンプ療法って何？



インスリンポンプ療法は、血糖を正常に保つため少量のインスリン（基礎インスリン）を、自動的に24時間連続的に注入します。また、食事にあわせて手元の機械からボタン操作で必要なインスリン（追加インスリン）を注入することができます。

日本メドトロニック株式会社
ミニメド 770G

～お知らせ～

新型コロナ感染拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養課）
は中止となっております。

お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

