

糖尿病通信



臨床検査室
臨床検査技師 岡村大輔

★ 今回のテーマ ★

今回は、糖尿病と動脈硬化について説明させていただきます。糖尿病の、発症初期は**自覚症状がほとんどなく**、健康診断や血液検査等で発見されることが多いです。その為、糖尿病の合併症は検査を受けないとわからない事も多くあります。合併症の一つである動脈硬化の検査をご紹介しますのでぜひご一読ください。

糖尿病と動脈硬化

○糖尿病と動脈硬化

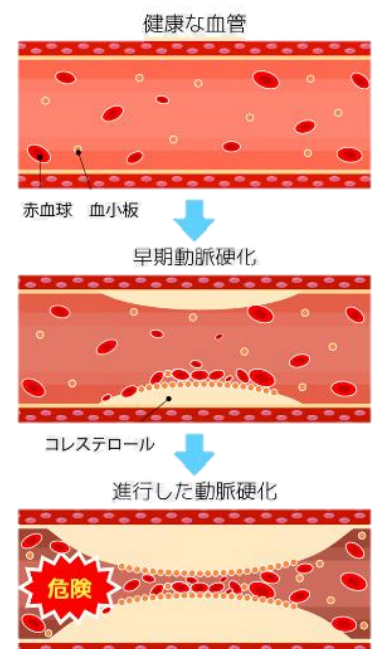
高血糖の状態が続くと身体中の血管で**動脈硬化**が進行し様々な合併症を引き起こします。動脈硬化が進行すると血管や心臓にも負担がかかり、様々な病気の原因となります。糖尿病の合併症では、神経障害、網膜症、腎症が有名ですが、脳血管障害や冠動脈疾患、下肢閉塞性動脈硬化症等様々な動脈硬化が原因で起こる疾患にも注意が必要です。

○動脈硬化ってなに？

動脈は、内膜、中膜、外膜の3層でできたパイプのような構造で、心臓から勢いよく押し出される血液を全身に届ける役割を担っています。その血液に乗って、酸素や栄養分が全身の細胞に届けられます。

動脈硬化は動脈壁の中にコレステロール等が溜まってしまい血管が狭く、固くなった状態の事を言い、「加齢」「肥満」「喫煙」「糖尿病」等様々な要因によって引き起こされる病態です。

血糖コントロールを良好に保ち、動脈硬化やその他の合併症の進行を防ぐようにしましょう。



○血圧脈波検査 (CAVI/ABI)

当院でも行っている簡単な動脈硬化の検査の一つです。
 仰向けに寝転んだ状態で、両腕と両足首の4か所の血圧と脈波を測定します。血圧測定と同じ感覚で出来る簡便な検査で、検査結果もすぐに分かります。

CAVI (キャビイ) : 動脈の硬さの指標

CAVIの値が9.0以上の場合は動脈硬化が進んでいる可能性があります。

9.0 ≤ CAVI	動脈硬化の可能性
8.0 ≤ CAVI < 9.0	境界域
CAVI < 8.0	正常範囲



ABI (エービーアイ) : 動脈の詰まりの指標

ABIの値が0.9以下の場合下肢閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。

1.41 ≤ ABI	足首の血圧が高く石灰化の可能性
0.91 ≤ ABI ≤ 1.4	正常範囲
ABI ≤ 0.9	末梢動脈疾患の可能性



参考文献: 日本糖尿病療養指導士認定機構 (編・著) 糖尿病療養指導ガイドブック2020
 血管診療技師 (CVT) テキスト脈管診療にかかわるすべてのスタッフの為に
 メディカルテクノロジー-Vol38 No.4/2010

3 Minutes Exercise ~3分間でキラリボディになろう~



今年度もこれが最後になりました。座位トレの締めくくりは・・ストレッチです。糖尿病の方に限らず、体が硬くなることで動きにくくなったり、転倒リスクや転倒時の骨折リスクも上がります。また、運動後のストレッチは筋肉の疲労軽減にもつながります。しっかりやっていきましょう☆

★椅子に浅く座ったら準備完了! ストレッチ中は息を止めずにゆっくりした呼吸と動きを心掛けて、反動は使わずに10~20秒かけて伸ばしていきます。2・3回繰り返します。

② 腰をまっすぐにしたまま体を前に倒す。
 背中はお腹は ふくらはぎ

③ 左足を右太ももの上になるように足を組んで、左手で下向きに押す
 股関節 内側

④ ③の態勢のまま、腰をまっすぐにして体を前に倒す
 股部

⑤ 左右を替えてもう一度

⑥ 体を起こしたら、右手は左膝の外、左手はお尻の後ろについて、腰から左へねじって伸ばす
 体側~背中 手肘を外に押す

⑦ 左腕をまっすぐ上に挙げてから、右手で左肘を持って、内側へひっぱる
 肩~腰

★START★
 ① 左脚のつま先を上に向けて膝を伸ばす。