

# 糖尿病だより

## 糖尿病と心臓病の関係性について

**糖尿病**の方は…

正常の人より**心臓病**を発症する危険性が**約3倍**！

※国立がん研究センター調査結果より

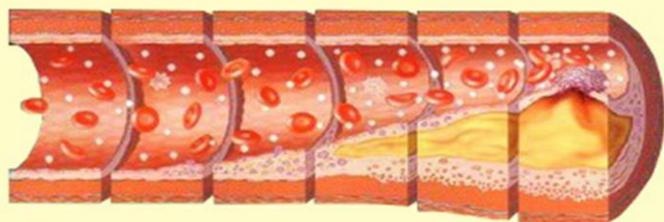
★心臓病とは…日本の三大死因第2位

心臓の機能や構造に異常の生じる病気の総称。

心不全、冠動脈疾患、弁膜症、不整脈、先天性心疾患、大動脈疾患など様々な病気があります。

その中でも糖尿病の方は**冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）**を患いやすい！それはなぜでしょうか？

動脈硬化の進行



正常

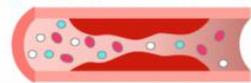
異常

答え：高血糖状態が続くと太い血管が傷つき**動脈硬化**となり血管の流れが悪くなるから

狭心症

心筋虚血

血管が狭くなり、血流が悪くなる



心筋梗塞

心筋壊死

血栓ができて、血流が途絶える



セルフチェックしてみましょう。

こんな症状ありませんか？

□疲れがとれない、だるさが続いている  
□喉が渇きやすく水分をよくとるようになった

□太っていたが痩せやすい

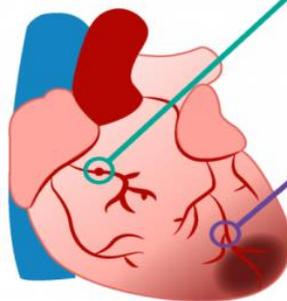
□尿が多い

□最近食べても痩せる

□甘いものが急にほしくなる

□手足がしびれたり、ピリピリする

□視力が落ちた気がする



多く当てはまる場合は糖尿病の疑いがあります。糖尿病は自覚症状がないまま進行していきます。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）であれば**食事療法**、**運動療法**で動脈硬化の進展を予防できます。早期発見のためにも、定期的に健康診断を受診しましょう。