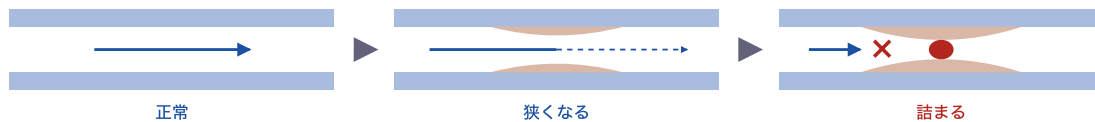


糖尿病では動脈硬化も進行しやすくなり、重要な臓器を走る太い血管の内側が狭くなっていきます。太い血管が詰まると心筋梗塞や脳梗塞を起こし、命にかかわることがあります。

Q 太い血管の合併症とは何ですか



血管の壁が厚く硬くなり、内側が狭くなっていくのが**動脈硬化**です。

狭くなったり詰まったりすると、その先に血液が届かなくなります。

心臓なら狭心症・心筋梗塞、脳なら脳梗塞になります。

足では血流が不足して傷が治らず、**壊死(えし)**や**足の切断**につながります。

Q 細い血管の合併症と何が違いますか

神経・目・腎臓の合併症は**生活の質**に関わりますが、太い血管の合併症は**命に関わります**。

原因も違います。動脈硬化は血糖だけでなく、**高血圧・高コレステロール血症**や**喫煙**でも進行します。

血糖だけを下げても防ぎきれません。

Q 痛みで気づけますか

糖尿病では、**心筋梗塞**でも胸の痛みがはっきり出ないことがあります。

痛みを伝える神経が傷んでいるためです。

「胸が痛くないから大丈夫」とは限らない、というのがこの合併症の怖さです。

Q どんなときに受診しますか

胸の圧迫感・息切れ・冷や汗 **いつもと違う**と感じたら我慢せず受診を。痛みがなくても心臓のことがあります

顔や手足の麻痺 ろれつが回らないときも同じです。**すぐに救急を**。脳梗塞は時間との勝負です

歩くとふくらはぎが痛む 休むと治まる痛みは、足の血流低下のサインです

Q 防ぐには何をしますか

血糖・血圧・コレステロールの管理と、**禁煙**が柱です。

なかでも**喫煙の影響は大きく、やめることが最も確実な対策**になります。