南一色セントラル通信　2023 年　春号

はじめに

今年はお花見できましたでしょうか？春の花と言えば桜が第一に思い浮かびますが、菜の花や　たんぽぽなどの明るい黄色も春の暖かさを感じさせてくれます。世の中もようやく以前の明るさを取り戻しつつあるように感じます。

鮮やかなミモザ　2023 年 3 月

糖尿病と動脈硬化

動脈硬化は動脈の壁が厚く・硬くなる現象で、結果として中を通る血液の流れが悪くなります。動脈硬化性疾患には、心筋梗塞・脳梗塞・末消動脈疾患などがあり、これらは糖尿病の合併症でもあります。動脈硬化は年単位で徐々に進行していくものですが、糖尿病以外にも脂質異常・高血圧・肥満・喫煙などがリスクになるため、血糖以外のリスク因子の管理も重要です。

2022 年に日本動脈硬化学会の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が改訂され、糖尿病をもつ人の脂質の管理目標がより厳しくなりました。脂質の評価項目にはコレステロールや中性脂肪などいくつかありますが、動脈硬化を予防するのに重要な項目は悪玉コレステロール（LDL-C）です。心筋梗塞や脳梗塞をすでに患った人は、二次予防のため LDL-C 70mg/dL 未満が目標になります。上記疾患を患っていない一次予防では、LDL-C は 120mg/dL 未満が目標になりますが、さらに糖尿病の 3 大合併症（網膜症・腎症・神経障害）・末梢動脈疾患・喫煙のある人は LDL-C 100mg/dL 未満が目標となります。ご自身の LDL-C の目標値はいくつなのか把握しておきましょう。

糖尿病の検査　＜動脈硬化検査＞

動脈硬化の程度は血管の硬さ・壁の厚さ・内腔の広さなどで評価します。当院でできる動脈硬化の検査としては、血圧脈波検査と頸動脈エコー検査があります。血圧脈波検査は、手足に血圧計のカフを巻いて、脈波の伝わる速さ（PWV）と手足の血圧の比（ABI）を測定します。動脈が硬くなると PWV の値が高くなり、足の動脈が狭くなると ABI が低くなります。頸動脈エコー検査は首の動脈を超音波画像で映し出し、壁の厚さや狭窄の有無を調べます。より精密な検査として、CT スキャン・MRI・血管造影などの画像検査がありますが、これらが必要な場合には専門の病院に紹介しています。

糖尿病の薬　＜血液サラサラ薬＞

動脈硬化で狭くなった血管に血栓（血液の塊）ができると完全に詰まってしまい、それより先に血液を送れなくなります。いわゆる「血液サラサラ薬」は血栓を作らせないようにする薬です。

血栓の形成には大きく血小板と凝固系という２つのしくみが関わっています。そのため血液サラサラ薬もそれぞれのはたらきを抑える薬があります（抗血小板薬、抗凝固薬）。

心筋梗塞や脳梗塞を起こした人は、再び血管が詰まらないように抗血小板薬を処方されることが多いです。最も歴史が深いのはアスピリンですが、長期に内服する場合は胃潰瘍などの副作用に注意が必要です。一方、不整脈（心房細動）や静脈血栓症では、血栓予防のため抗凝固薬が選択されます。古くから使われているのはワーファリンですが、血液検査による投与量の調節や食事制限（納豆が食べられない等）が必要です。最近はそれらの　　必要がない新規抗凝固薬（通称 DOAC）が使われることが多くなっています。

血液サラサラ薬は、裏を返せば血が止まりにくいことが副作用になるので、出血を伴うケガなどに注意する必要があります。