

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。

定期的に受けましょう ～動脈硬化をみる検査

高血糖が続くと、動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になります。定期的に検査を受けることをおすすめします。動脈硬化をみる検査は、次の3つがあります。

1. 血液検査
2. ABI/PWV検査(血管年齢検査) (予約なしでも受けられます)
3. 頸動脈エコー検査 (予約が必要です)

1. 血液検査

血液中の「総コレステロール」「HDL(善玉)コレステロール」「LDL(悪玉)コレステロール」「中性脂肪」の数値から、動脈硬化などの危険度を知るものです。



硬さを調べます。

検査は、ベッドに仰向けに寝た状態で、両腕と両足首に血圧測定用のカフを巻き、両手首と胸元に心電図



の電極をつけて、計測します。(ウラ面の下に、検査結果票の例があります)

[ウラ面につづく]

2. ABI/PWV検査(血管年齢検査)

〈両腕と両足首の血圧〉と〈脈波の伝わる速さ〉を調べることで、動脈硬化の程度を数値としてあらわすことのできる検査です。

一度の検査でABI(足関節上腕血圧比)とPWV(脈波伝播速度)を同時に調べることができます。

ABIは血管のつまりを、PWVは血管の

【〇×クイズ】

1. 朝食をぬいても、1日の血糖値の動きはかわらない。(〇か×か?)
2. 高血糖が続くと、血管の壁は薄くなる。(〇か×か?)

[答えは ウラ面に]

[オモテからつづく]

3. 頸動脈エコー検査

頸動脈エコー検査は、超音波を使って頸動脈の状態を画像で見ます。動脈壁の厚さや血流を測定して、どのくらい動脈硬化が進行しているかを知ることができます。

頸動脈エコー検査はプローブという機器を首に押し当てて動かすだけなので、体に負担はかかりません。



【○×クイズ (オモテ面) の答え】

- 朝食をぬいても、1日の血糖値の動きはかわらない。 答え：×
朝食をぬくと、昼食までの血糖値は下がるが、昼食後いっきに上昇してしまう。1日3回の食事で安定します。
- 高血糖が続くと、血管の壁は薄くなる。 答え：×
高血糖が続くと、血流が悪くなり血管が傷つきやすくなり、そこにコレステロールのかたまり (プラーク) が集まって、血管の壁が厚くなります。

血管のダメージ(動脈硬化)は自覚症状がほとんどないので、医師と相談のうえ、定期的に検査することをおすすめします。

[ABI/PWV検査(血管年齢検査)を受けると、下図のような結果票が出ます]

※生活習慣病を治療中の方は「血管年齢」が実年齢よりも高く出ることが多いです。(○印の所)



ABI検査(血管の詰まり)、PWV検査(血管の硬さ)の数値より、「血管年齢」が出されます