

2型糖尿病患者における心血管疾患リスクの軽減

心血管疾患の原因は何ですか？

心血管疾患は、心臓と血管に影響を与える疾患です。血液の流れを阻害し、心臓発作や脳卒中のリスクを高める可能性があります。



2型糖尿病患者は心血管疾患を発症するリスクが高いですが、そのリスクを軽減するのに役立つ対策があります。

心血管疾患のリスクを減らすために、あなたは何ができますか？

あなたとあなたの医療チームは、「ABC」と呼ばれる基本的なことに焦点を当てることで、心血管疾患のリスクを軽減することができます。

A A1C (過去2～3か月の平均血糖値)

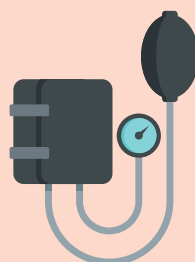
A1C検査は、過去2～3ヶ月間の平均血糖値(血糖値)を把握するための検査です。ほとんどの糖尿病患者にとって、HbA1cの目標値は7%未満です。

血糖値の管理は、心血管疾患のリスクを軽減するための重要な要素の一つです。



B 血圧 (Blood pressure)

これは、血管内の血液の圧力です。血圧が目標値よりも高い場合、心臓はより多くの働きをしなければなりません。糖尿病患者のほとんどにとって、安全に達成できるなら、血圧の目標値は130/80mmHg未満です。心血管疾患のリスクが高い場合、医師は血圧の目標値を120/80mmHg未満に設定することがあります。



C コレステロール (Cholesterol) とトリグリセリド

コレステロール値とトリグリセリド値は、血液中にどれだけの脂肪(脂質)が含まれているかを示します。

- **LDLコレステロール**、いわゆる「悪玉コレステロール」は、血管内に蓄積し、心血管疾患のリスクを高める可能性があります。
- **HDLコレステロール**(「善玉コレステロール」とも呼ばれる)は、心血管疾患のリスクを低減するのに役立ちます。
- **トリグリセリド**は、心臓の健康に影響を与える可能性のある血液中の脂肪の一種です。

心血管疾患のリスクを下げるためのステップ



心血管疾患のリスクを低減するために、以下のような変化を取り入れると良いでしょう。

- 体重管理
- 身体活動
- 健康的な脂肪を含む食品を選び、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の摂取を制限する。
- 喫煙、電子タバコの使用をやめるためのサポートを受ける

- ABC (A1C・血圧・コレステロール) について医療チームと話し合い、あなたのニーズや健康目標に合わせて治療計画を調整する必要があるかどうか確認してください。

