



糖尿病の悪化は動脈硬化と深い関係があります！

糖尿病とは・・・インスリンが十分に働かず高血糖が慢性的に続いてしまう病気で、さまざまな合併症を引き起こすことがあります。

動脈硬化とは・・・文字通り動脈の血管が硬くなって弾力性が失われている状態のことです。食事や運動不足、喫煙などの影響するものであります。

糖尿病は、高血圧、高脂血症、肥満などと
ともに、生活習慣病の代表です。

糖尿病で高血糖の状態が慢性的に続くと、

ドロドロの血液が血管の中を流れ続け、

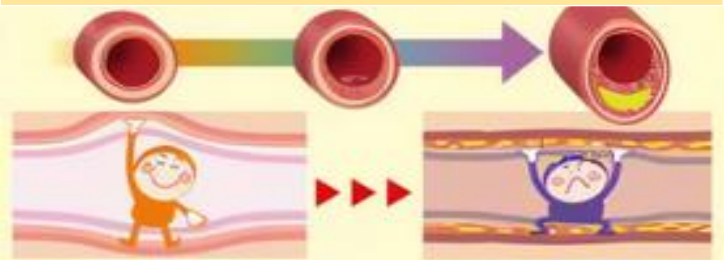
血流が悪くなって血管壁が傷つき、

血管の内側が狭くなり、血管壁が硬くなる

ことで動脈硬化が起こっていきます。つまり体の隅々まで酸素や栄養素が運ばれなくなってしまうこととなります。血管の病気「脳梗塞」「心筋梗塞」などを発症することになります。糖尿病は、高血圧や脂質異常症などの病気を併発することが多く、動脈硬化がより進みやすくなります。

軟らかい血管

硬い血管



動脈硬化が始まっているか調べる

簡単な検査があります！

動脈の血管が硬くなってないか？

血管の詰まってないか？を確認する検査です



あなたの血管年齢を確認してみませんか？

当院では、ABI（血圧脈波検査）という検査ができます。

両腕と足首に血圧計を巻いて測定する検査で、同時に血管の硬さ

と詰まりを測定することができる検査です。短時間で終わる検査に

なります。足の血管の狭さや詰まりは、足の血圧を測る（ABI）

ことで分かります。ABIは、上腕の血圧と足首の血圧を測定し、

その比を計算します。正常の比よりも低い場合は、血管が狭く血流が

悪くなっていると考えられます。血管の硬さは、脈が心臓から足や腕まで伝わっていく速さを調べ

ます。軟らかい血管では、脈がゆっくりと伝わり、硬い血管では脈が速く伝わります。この検査に

よって血管の老化がどのくらい進んでいるかを示す「血管年齢」を割り出すことができます。

血管年齢は、その人の血管が自分の年齢に相応しているかどうかを知るための指標で、動脈硬化の

進行度を測る物差しになります。



糖尿病外来受診している方、是非一度主治医にご相談下さい。

「けんしん」
の
すすめ

2022 年度も終わろうとしています。これから新しい新年度に向けて「けんしん」を受けられる方も多いのではないのでしょうか。「けんしん」には、「健診」と「検診」があり、それぞれ違うということをご存知でしょうか。
「健診」と「検診」をうまく活用して、健康維持や病気の予防・早期発見にお役立てください

健診（健康診断）

病気の予防と早期発見を目的に全身の健康状態を確認することです。



検診

特定の病気の早期発見し、早期治療につなげることが目的です。自治体による対策型の「がん検診」です

特定健診（特定健康診査）

メタボリックシンドロームに特化した予防のための検査です。40-74 歳が対象です

横浜市健診

横浜市在住の方で、75 歳以上の方対象です。生活習慣の予防・早期発見を目的にしています

人間ドック

個人が任意で受ける生活習慣病やがん検診を広くカバーしている検査です。

乳がん検診の
すすめ
乳腺外科

乳がん検診を受けていますか？
QRコードの中に乳がん検診について
気になる情報をまとめてみました
女性の方はもちろん
ご家族の方もぜひご覧ください



健康生活 6 つのススメ・できることから始めましょう！

1 プラス10の
身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動
移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、
日常でのからだの動きを増やしましょう。

新
コロナ下の
ポイント
テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がってからだを動かしましょう。

2 おいしい
バランスのススメ

適切な食生活で、からだの調子を整える
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事を
おいしく、バランスよくとりましょう。

新
コロナ下の
ポイント
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせさせてみましょう。

3 禁煙のススメ

喫煙習慣を見直す
喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、
COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新
コロナ下の
ポイント
気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしましょう。

4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新
コロナ下の
ポイント
お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみましょう。

5 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新
コロナ下の
ポイント
おうち時間が過え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

6 健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の維持管理
定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見と早期治療
各種がん検診など

新
コロナ下の
ポイント
外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。
コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること
医療法人 平和会 平和病院

045-581-2211
045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>