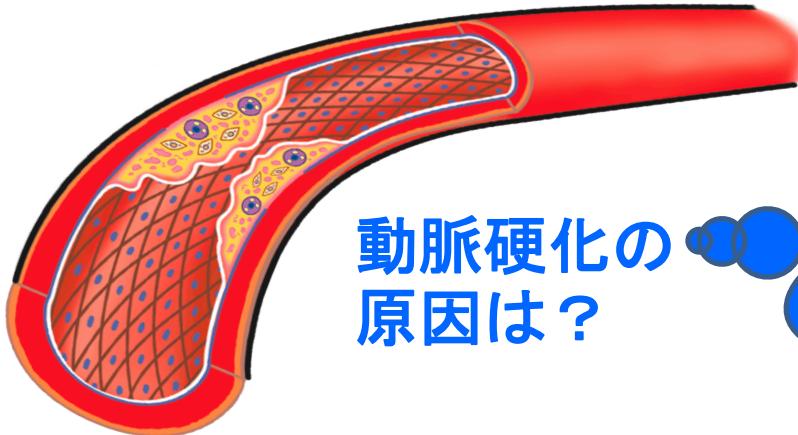


# 糖尿病だより

## 糖尿病と動脈硬化



動脈硬化の  
原因は？

- ・糖尿病
- ・肥満
- ・高血圧症
- ・加齢
- ・脂質異常症
- ・喫煙
- ・過度の飲酒

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ます。そこにコレステロールが蓄積して「plaques」が形成され血管の壁が厚く、硬くなります。血栓ができると血流が途絶えたりすると、その先に十分な酸素や栄養を運べなくなり、細胞が死んでしまいます。

plaquesが破れて血栓ができる  
血管を詰まらせ  
心筋梗塞や脳梗塞  
につながります

硬くもろくなった血管は  
破れやすくなります  
脳出血や大動脈瘤の原因に  
なることがあります

### 発症と進行を予防するには？

**血糖値、血圧、コレステロール値の管理が重要です**

食生活の見直し  
運動不足の解消  
禁煙・節酒など

生活習慣の改善が推奨されています

