

生活習慣病



ホームページはこちら

腎臓病教室と糖尿病教室の内容の一部を紹介させていただきます。

第5回 令和2年11月1日 発行

腎臓病

高血圧の予防及び改善に取り組みましょう

日本人の大部分の高血圧は、食塩のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。高血圧の予防や治療には食事療法や運動療法などの生活習慣の改善と薬物療法が基本となります。



治療の内容は腎機能障害の程度や個人によって違いがありますので、主治医の先生によく相談しましょう

厚生労働省 e-ヘルスネットなどより

糖尿病

糖尿病と無痛性の心筋梗塞

臨床検査科

心筋梗塞の特徴的な症状として激しい胸痛があります。しかし、必ずしも胸痛が起こるわけではありません。吐き気やなんとなくくだるいといった症状の人もあります。人によってはまったく無症状の場合もあり、検診の心電図でたまたま心筋梗塞が発見されるということもあります。このような心筋梗塞を無痛性心筋梗塞、または無症候性心筋梗塞といい、心筋梗塞患者の2~3割を占めているといわれています。無痛性心筋梗塞は痛みが無い、または軽い痛みのため放置しがちですがこれは患者さんの痛覚に問題があるためで、その多くは糖尿病の方や高齢者に見られます。



糖尿病の人は血糖コントロールができていないと神経障害(合併症)が進行します。その神経障害を検査にはCVR-Rという長めに心電図を計測し自律神経の異常をみる検査や神経伝導検査といった神経の機能を客観的に評価できる検査があります。心筋梗塞が発見された時には、すでに重度な不整脈や心不全になっていることも少なくありません。前述の検査のほか心電図や心エコー検査、歩いて心電図を記録するトレッドミル検査、さらには冠動脈CTなどの検査があります。

当院はこのような隠れ心筋梗塞をあぶりだす検査はそろっています。糖尿病や高齢者になったら些細な症状でも「もしかしたら」を念頭に病気や症状に少し臆病になってください。それが予防の第一歩です。