

小象の会



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



血圧を測りましょう・・・その1

糖尿病と高血圧は同時に起こりやすく、合併症のリスクを高めます。

1. 糖尿病と高血圧の困った関係

高血圧症や糖尿病があると、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。下のグラフは糖尿病の方が高血圧になると、脳梗塞、心筋梗塞などの心血管合併症が3-4倍になることを示しています。また、糖尿病の3大合併症である腎機能障害は、高血圧があるとより進行しやすく、また、腎臓が悪くなると血圧もより高くなってしまいます。

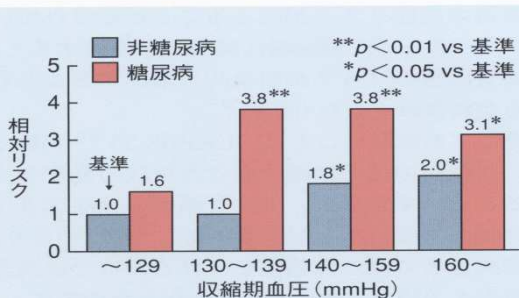
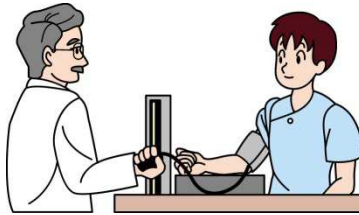


図1 糖尿病の有無と収縮期血圧レベル別にみた循環器疾患発症の相対リスク(補正後)
(久山町第3集団2424名, うち糖尿病290名, 1988~1996年) (清原 裕, 糖尿病合併症 2000; 14: 80-4)

このように、糖尿病の患者さんは血糖だけでなく血圧のコントロールにも気を配る必要があります。

2. 高血圧の診断

血圧は運動や緊張など、いろいろな原因で常に変化していますしそれが自然です。別々の日に測定した値が、2回以上140/90mmHgを超えていると高血圧と診断されます。次の表は血圧の分類を示したものです。

血圧の分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89
1度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
2度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
3度高血圧	180以上	かつ/または	110以上

ご覧頂くように、130/85mmHg未満が正常血圧です。

3. 糖尿病の患者さんの高血圧治療

2014年の高血圧治療ガイドラインでは、血圧治療の降圧目標が見直されましたが、糖尿病の患者さんでは、脳梗塞のリスクが高いため、**130/80mmHg未満(家庭血圧では125/75mmHg未満)**と厳しいままです。しかし、目指すべき血圧の値も、年齢や合併症の状態が変わってきます。若い世代は積極的に下げても、75歳以上の高齢者では、まず150/90mmHg未満をめざし、その後ゆっくりともう少し緩めの目標(140/90mmHg以下)を目指しましょう。また、コレステロールの高い方、タバコを吸っている方、肥満のある方は合併症を起こしやすく危険です。改善できるよう気をつけましょう。

4. 血圧を下げる生活習慣

血圧を下げたいけれど薬は増やしたくないという方は、まず生活習慣を変えてみましょう。 内科 柳澤

生活習慣を見直そう!

1. 塩分は控え目に

1日6g未満が勧められています。たとえば、カップめんを汁まで残さず食べたとなると、約5gの塩をとることになります。



2. 体重を減らそう

肥満はそれだけで高血圧の原因となります。運動でやせるのは無理、カロリー制限が必要です。(1万歩 歩いて、アンパン1個分です。)

3. 野菜を食べよう

野菜には食物繊維やカリウムなど血圧を下げる成分がたくさん含まれています。ただし、腎機能が悪い方は、主治医と相談してください。

4. 魚を食べよう

魚の油には動脈硬化を防ぐ働きがあります。

5. 運動をしよう

激しい運動は必要ありません。できるだけ歩く、まめに体を動かすなどの心がけが大切です。

6. お酒は控えめに

日本酒なら1合、ビールなら500ml、ワインならグラス2杯が適量です。特に女性は男性よりもお酒の影響を受けやすいようです。

7. 禁煙しましょう

タバコは血圧を上げるだけでなく、動脈硬化症を進め、たくさんの合併症を招きます。

