



糖尿病通信

—18—

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と高血圧症

糖尿病の患者さんの40～60%に高血圧が合併しています。これは糖尿病のない人の2倍の頻度です。

1. 高血圧とはどんな状態でしょうか？

血圧とは血液が流れるときに血管の壁を押す圧力のことで、血圧が上がる主な原因には①血管の壁が硬く

なったり収縮したりして、広がりにくくなること、②血管の中を流れる血液の量が多くなることの2つがあります。遺伝的な体質に、さまざまな後天的な条件が重なって高血圧が発症します。



2. 糖尿病患者さんが高血圧になりやすい理由は？

肥満は交感神経の緊張を高め血圧を上げるホルモンの分泌を増やします。また、肥満症で多く認められるインスリン抵抗性による高インスリン血症は、血圧を上昇させます。メタボリック症候群に代表される軽症の高血糖でも、動脈硬化症は進み、血管は硬く弾力がなくなり

血圧は上がります。そして腎障害が合併すると、腎臓から血圧を上げるホルモンが分泌されたり、尿量が増えて血液量が増えたりして血圧が上昇します。

3. 糖尿病に高血圧が合併すると・・・

高血圧症も動脈硬化症を進め、脳梗塞、心筋梗塞などの原因となります。これらの動脈硬化性疾患の危険度は正常な人を1とした場合、**糖尿病で2～3倍、高血圧症で2～3倍、糖尿病+高血圧症で6～7倍**になってしまいます。また、高血圧症は腎障害、網膜症などの細小血管障害もすすめます。

4. 血圧はどこまで下げればいいのか

	収縮期血圧	拡張期血圧
高齢者	140mmHg 以下	90mmHg 以下
若年者や中年者	<130	<85
糖尿病患者さん	<130	<80
糖尿病性腎症の方	<125	<75

5. 血圧を下げるには

まず生活習慣を改善しましょう。食事の塩分を減らし、肥満がある方は減量しましょう。喫煙は血圧を上げるだけでなく動脈硬化も進行させます。禁煙しましょう。適度な運動やストレスの上手な解消も大事です。お酒は適量にしましょう。

糖尿病のある方の降圧剤はARBあるいはACE阻害薬といわれているものが第一選択です。これらの薬には、糖尿病そのものを改善し、腎障害などの合併症を防ぐ効果もあります。 内科 柳澤

糖尿病の検査



家庭血圧を測りましょう。(正しい血圧の測り方)

血圧は、測る時間やその日の体調、精神状態などで大きく変わります。最近の研究から、病院で測った血圧が良好であっても家庭で測った血圧がコントロールできていないと(仮面高血圧)、心臓病や脳卒中が起こる危険性は、高いままなのが分かっています。また、自宅では正常血圧なのに、医師の前では高血圧になる場合(白衣高血圧)もあります。自宅での血圧測定は、非常に重要な情報となります。



血圧の測り方

*** 朝の血圧を測りましょう。(起床後1時間以内に)**
座って1～2分安静にした状態で測りましょう。(排尿後、食事やお薬を飲む前に測りましょう。)

*** 寝る前にも測りましょう。**

血圧測定のポイント

*なるべく決まった時間に測定しましょう。
*手首ではなく、病院と同じ上腕で測るタイプの血圧計にしましょう。(帯を巻く所は、だいたい心臓と同じ高さにします。) 看護師 常泉