



糖尿病通信

— 7 3 —

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。

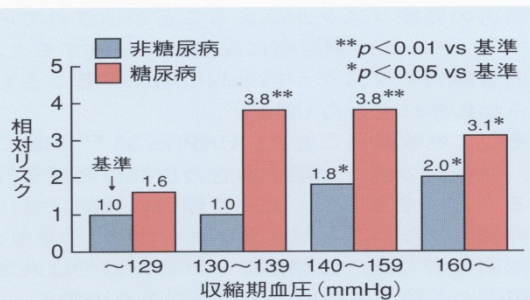
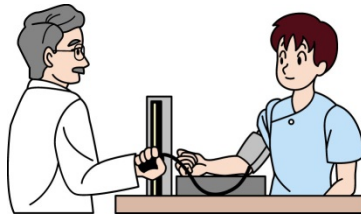


図1 糖尿病の有無と収縮期血圧レベル別にした循環器疾患発症の相対リスク(補正後)
(久山町第3集団2424名, うち糖尿病290名, 1988~1996年) (清原 裕, 糖尿病合併症 2000; 14: 80-4)

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以下	かつ	80以下
正常血圧	130以下	かつ	85以下
正常高値血圧	130-139	または	85-89
1度高血圧	140-159	または	90-99
2度高血圧	160-179	または	100-109
3度高血圧	180以上	または	110以上

ご覧頂くように、130/85mmHg 以下が正常血圧です。

3. 糖尿病の患者さんの高血圧治療

糖尿病の患者さんでは、高血圧のリスクが高いため、血圧の目標はいつも厳しく、**130/80mmHg 以下**とされています。実際の調査でも、140/90mmHg 以上の人達に比べ、治療によって 130/80mmHg 以下になった人達では、心血管合併症の発症が半分になったと報告されています。さらに、腎機能障害のある方、尿たんぱくが1日1g以上出ている方では **125/75mmHg 以下**が目標となります。糖尿病では、血圧は低ければ低いほどよい(The lower the better)といわれているのです。

特にコレステロールの高い方、タバコを吸っている方、肥満のある方はさらに危険ですので気をつけましょう。

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 徳山

生活習慣を見直そう!

1. 塩分は控えめに

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しても、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 歩いても、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事です。

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。