

糖尿病と 高血圧

No.27

今日のポイント

- 1. 糖尿病の患者さんは
血圧が高くなりやすい**
- 2. 糖尿病に高血圧が併発して
合併症が早く進行する**
- 3. 血圧コントロールの
目標と方法**

1. 糖尿病の患者さんは、血圧が高くなりやすい

高血圧の原因

- ①血管が硬くなり広がりにくい
- ②血液の量が多すぎる



高血圧の症状

ほとんどない!

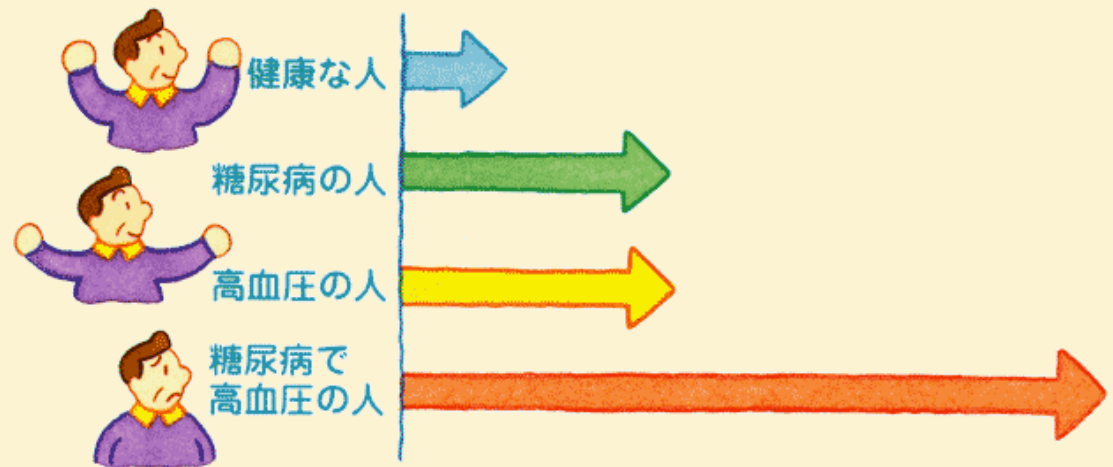
→ 糖尿病と同じ

高血圧の合併症

血管が豊富な臓器に
起きやすい

→ 糖尿病と同じ

心臓病や脳血管疾患発症の危険性



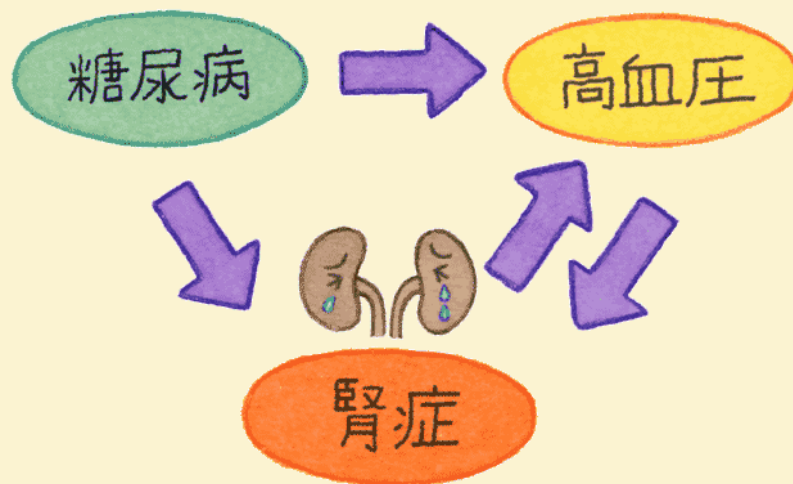
2. 糖尿病に高血圧が併発して、合併症が早く進行する

① メタボリックシンドロームで糖尿病と高血圧が併発する

② 糖尿病性腎症によって
高血圧になる

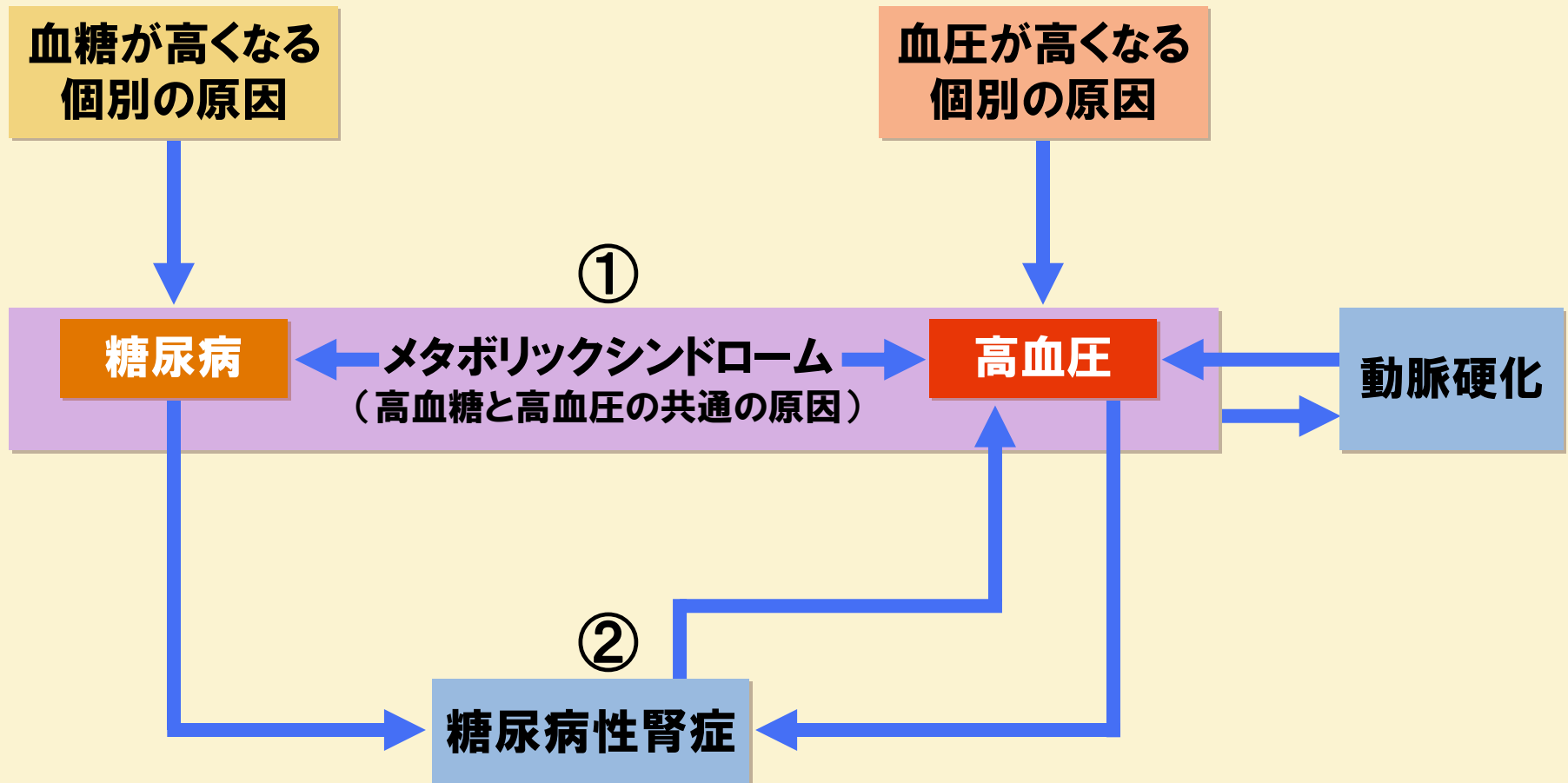


高血圧が腎症の
進行を促す



高血圧は腎症を進行させ
腎症は血圧を上昇させる

糖尿病と高血圧の関係を整理すると・・・



3. 血圧コントロールの目標と方法

1. 血圧コントロール目標

日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023,p78-79,文光堂,2022

●診察室血圧

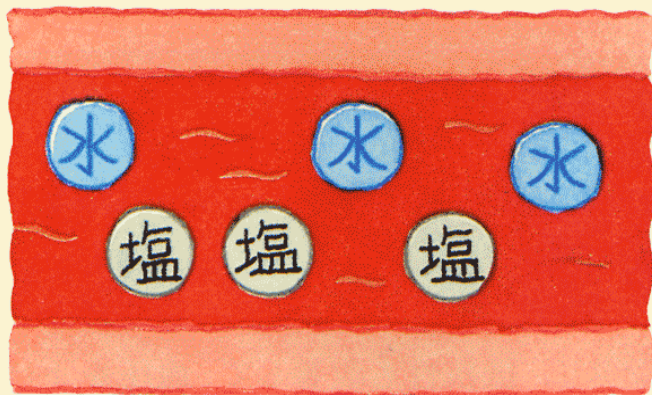
糖尿病を含む75歳未満の成人 130/80mmHg未満
75歳以上の高齢者 140/90mmHg未満
(忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満)

●家庭血圧

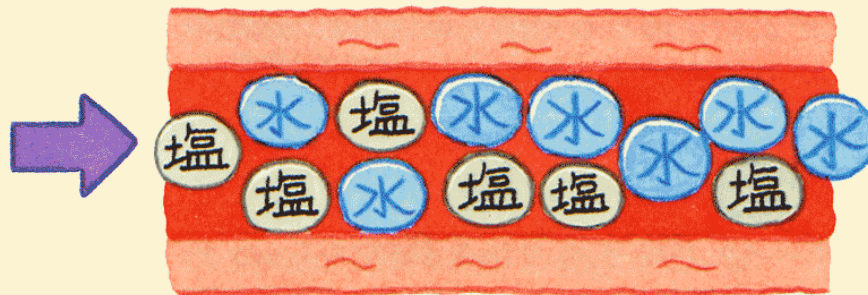
125/75mmHg未満

2. 糖尿病の食事・運動療法+「減塩」

食塩を1日6g未満に抑える 日本人は平均約9.9gも摂っています！



塩分を摂り過ぎると…



3. 血圧コントロールの目標と方法

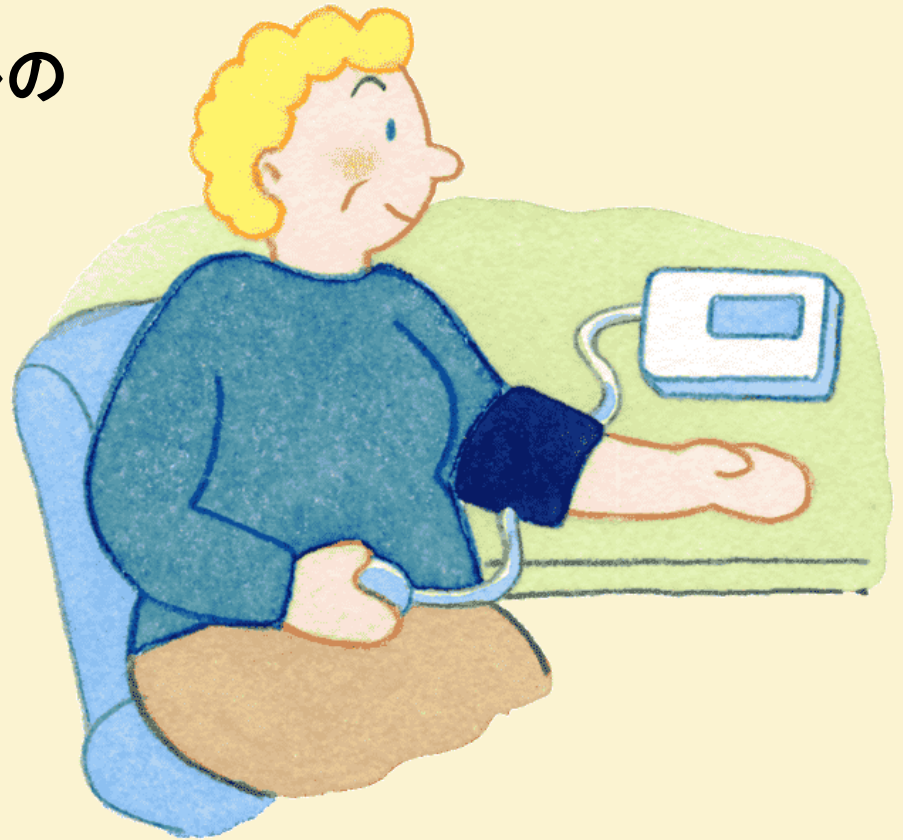
・・・塩分の減らし方・・・

しょうゆや塩を減らす(使用量を確認して使う)	料理の全体ではなく 表面に集中して味をつける
おかずにしょうゆや塩をかけない (使いたいときは、小皿にとって量を確認する)	旬の新鮮なものを使って 食材本来の味を楽しむ
食塩調整食品を使う (減塩しょうゆ、減塩みそなど)	適温で食べる
だし、うまみで味を引き立てる	漬物や汁物、梅干しは、なるべく少なく
調味料の代わりに香辛料やお酢、 柑橘類の酸味を使う	麺類のスープは飲まない
焼き物は焦げめをつけて、塩は少なく	インスタント食品、加工食品を減らす (使うときには塩分量を確認する)
献立の味にめりはりをつける (一品に集中して塩を使う)	薄味に慣れる

3. 血圧コントロールの目標と方法

3. 家庭血圧を測りましょう

- より良い血圧コントロールのための必須アイテムです
- 測定結果は記録して主治医に伝えてください



今日のまとめ

- 1. 糖尿病の患者さんは、血圧が高くなりやすい
高血圧の基礎(原因、症状、合併症などについて)**
- 2. 糖尿病に高血圧が併発して、合併症が早く進行する
メタボリックシンドロームで糖尿病と高血圧が併発する
糖尿病性腎症によって高血圧になる
高血圧が腎症を促し、腎症が血圧を上げる**
- 3. 血圧コントロールの目標と方法
目標は、診察室血圧… 75歳未満 130/80mmHg未満
75歳以上 140/90mmHg未満
家庭血圧…125/75mmHg未満
糖尿病の食事・運動療法+「減塩」
家庭血圧を測りましょう**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

**高血圧の自覚症状の説明として
より正しいのはどちら？**

- ア. 血圧が高くなっても、自覚症状はほとんどない**
- イ. 血圧が高いと、頭痛やめまい、耳鳴りなどの頻度が増えるので気づきやすい**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

高血圧の自覚症状の説明として
より正しいのはどちら？

正解 →

- ア. 血圧が高くなっても、自覚症状はほとんどない
- イ. 血圧が高いと、頭痛やめまい、耳鳴りなどの頻度が増えるので気づきやすい

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

糖尿病の三大合併症のうち
高血圧の原因にもなるのはどれ？

- ア. 網膜症
- イ. 腎症
- ウ. 神経障害

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

糖尿病の三大合併症のうち
高血圧の原因にもなるのはどれ？

ア. 網膜症

正解 → イ. 腎症

ウ. 神経障害

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

**診察室血圧の降圧目標。
糖尿病患者さんの一般的な目標値は？**

- ア. 125/75mmHg
- イ. 130/80mmHg
- ウ. 130/85mmHg
- エ. 140/90mmHg
- オ. 160/95mmHg

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

診察室血圧の降圧目標。
糖尿病患者さんの一般的な目標値は？

ア. 125/75mmHg

正解 →

イ. 130/80mmHg

ウ. 130/85mmHg

エ. 140/90mmHg

オ. 160/95mmHg

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

**家庭血圧の降圧目標。
糖尿病患者さんの一般的な目標値は？**

- ア. 125/75mmHg**
- イ. 130/80mmHg**
- ウ. 130/85mmHg**
- エ. 140/90mmHg**
- オ. 160/95mmHg**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

家庭血圧の降圧目標。
糖尿病患者さんの一般的な目標値は？

正解 →

- ア. 125/75mmHg
- イ. 130/80mmHg
- ウ. 130/85mmHg
- エ. 140/90mmHg
- オ. 160/95mmHg

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

食塩は何g未満に抑えるのが理想？

ア. 2g未満

イ. 6g未満

ウ. 10g未満

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

食塩は何g未満に抑えるのが理想？

ア. 2g未満

正解 →

イ. 6g未満

ウ. 10g未満