

糖尿病と 高血圧

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

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!**

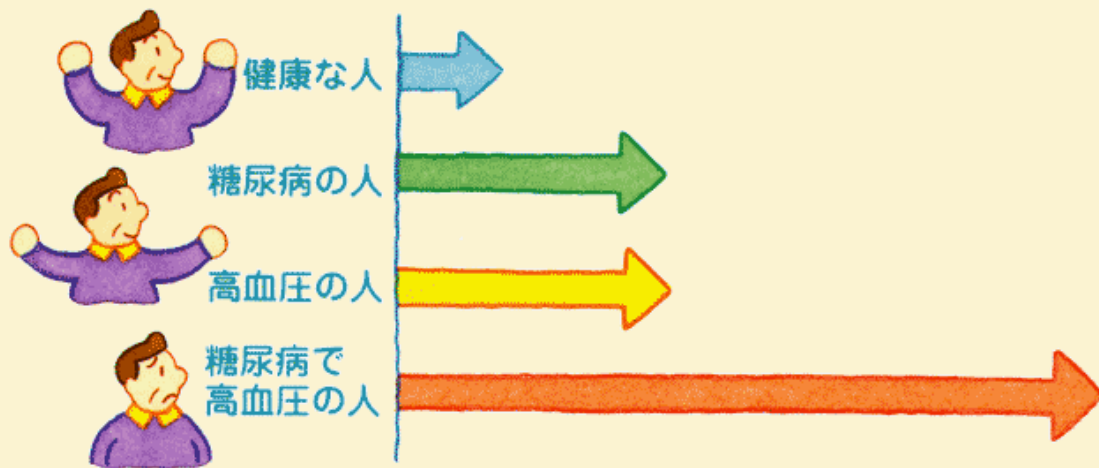
→ 糖尿病と同じ

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

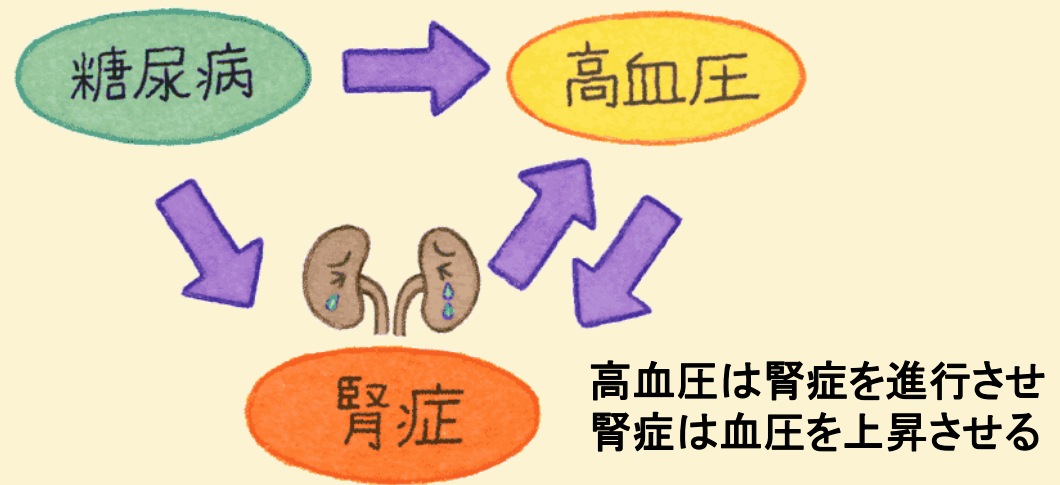


2. 糖尿病に高血圧が併発して、合併症が早く進行する

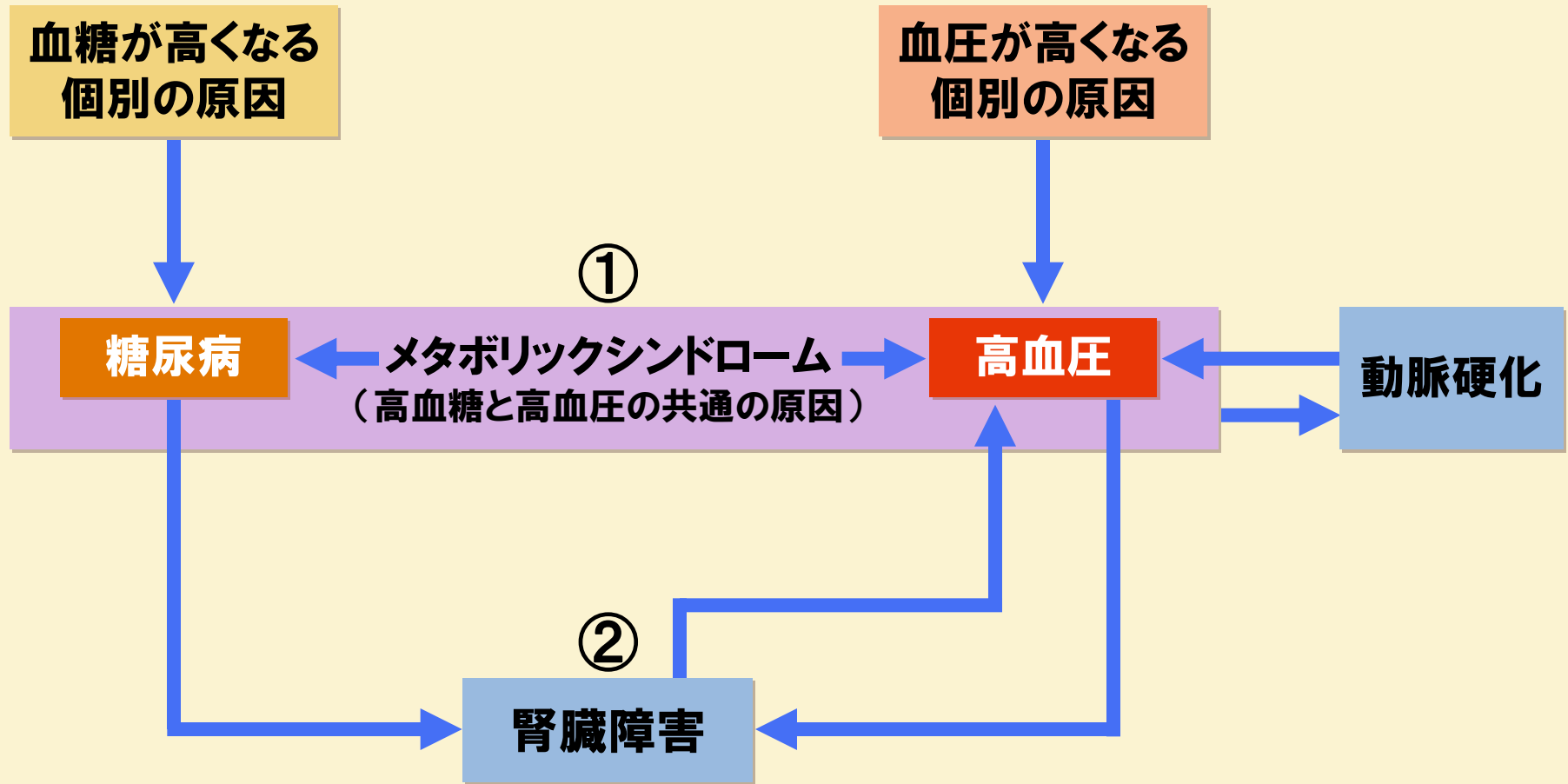
① メタボリックシンドロームで糖尿病と高血圧が併発する

② 糖尿病腎症によって
高血圧になる

↑ ↓
高血圧が腎症の
進行を促す



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. 糖尿病の患者さんは、より低めに管理する

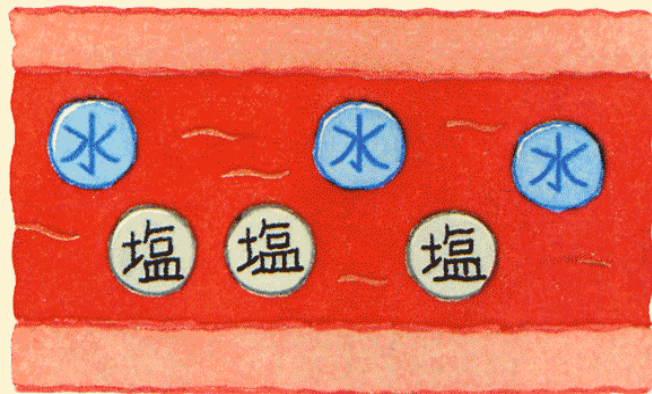
(単位:mmHg)

	診察室血圧	家庭血圧
糖尿病の患者さん	130/80未満	125/75未満
若年・中年・前期高齢者(65歳以上75歳未満)*	140/90未満	135/85未満
後期高齢者(75歳以上)*	150/90未満	145/85未満

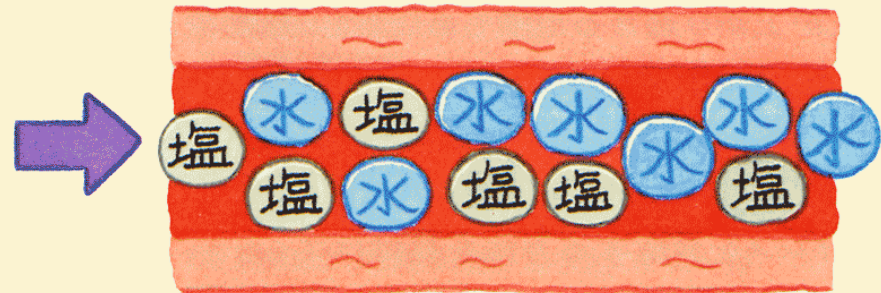
*コントロールの目安は年齢により異なります。高齢(65歳以上)の糖尿病の患者さんでは、まず年齢別の目標を目指し、薬の副作用などが問題にならなければ、より厳格な値(一番上の青い行の値)を目指します。

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11g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

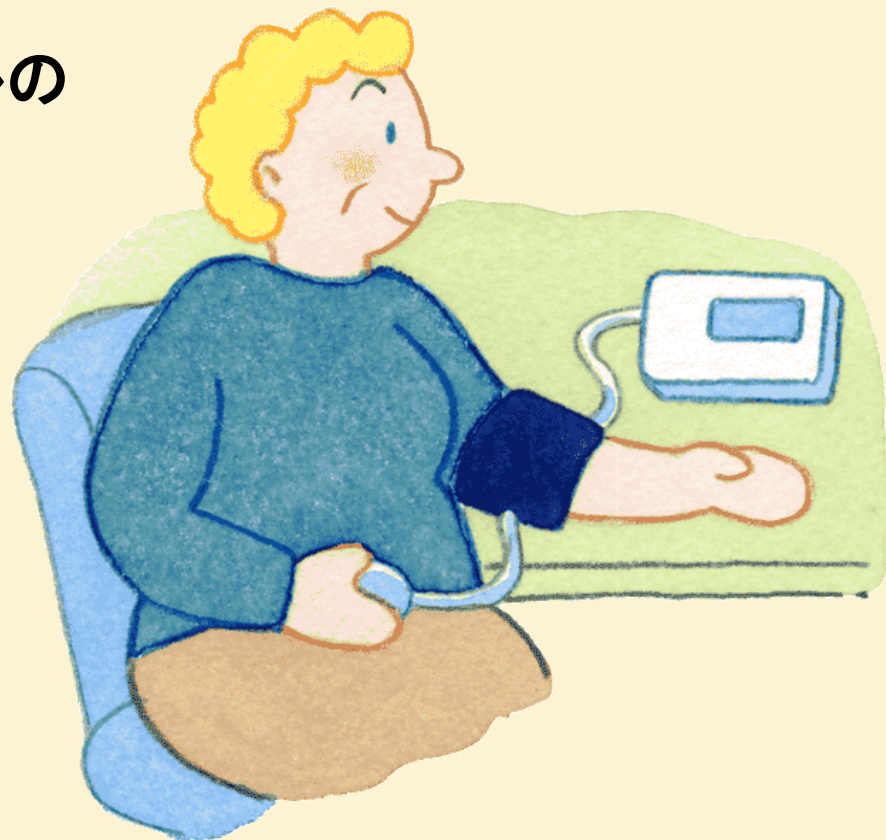
…塩分の減らし方…

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

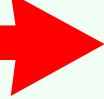
- 1. 糖尿病の患者さんは、血圧が高くなりやすい
高血圧の基礎(原因、症状、合併症などについて)**
- 2. 糖尿病に高血圧が併発して、合併症が早く進行する
メタボリックシンドロームで糖尿病と高血圧が併発する
糖尿病腎症によって高血圧になる
高血圧が腎症を促し、腎症が血圧を上げる**
- 3. 血圧コントロールの目標と方法
糖尿病の患者さんは、より低めに管理する
糖尿病の食事・運動療法+「減塩」
家庭血圧を測りましょう**

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？

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

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

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？

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

「仮面高血圧」って、なに？

ア. 家庭血圧はそれほど高くはないが、医療機関で(白衣姿の医療スタッフの前で)測ると血圧が高くなること

正解 →

イ. 家庭血圧など、日常生活下の血圧は高いのに、医療機関で測ると、それほど高くないこと

糖尿病セミナーNo.27

糖尿病と高血圧

おわり