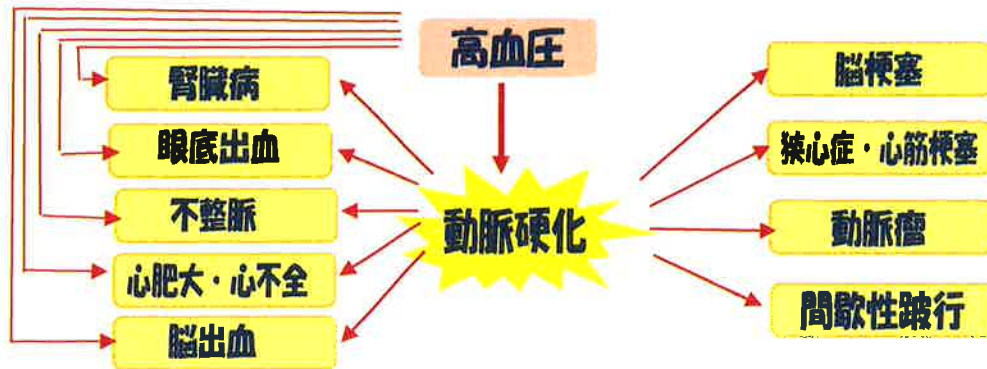


糖尿病があると動脈硬化が進行しやすく、心血管疾患（脳卒中、狭心症、心筋梗塞）、間歇性跛行などが起きやすいといわれています。たくさんの研究がありますが、糖尿病患者さんでは、糖尿病ではない人と比べて心疾患が2～3倍起きやすいということです。また、細小血管障害である糖尿病腎症や網膜症、神経障害にも高血圧は悪影響を与えています。

高血圧が原因となる疾患



高血圧治療の目標

高血圧治療ガイドライン 2014(日本高血圧学会)より引用

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mm Hg 未満	135/85mm Hg 未満
後期高齢者患者	150/90mm Hg 未満	145/85mm Hg 未満(目安)
糖尿病患者	130/80mm Hg 未満	125/75mm Hg 未満
慢性腎臓病患者 (たんぱく尿陽性)	130/80mm Hg 未満	125/75mm Hg 未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mm Hg 未満	135/85mm Hg 未満(目安)

家庭血圧の測定時間と方法

- 朝の場合は起床後 1 時間以内、夜の場合は就床前
- 排尿はすませてから
- 1～2 分の安静後 心身共にリラックス状態で
- 朝の場合は朝食前、服薬前に
- 測る腕と心臓を同じ高さに
- 必ず記録する時刻、心拍数も一緒に

生活習慣の修正項目

- ① 食塩制限: 1 日 6g 未満
- ② 野菜・果物を積極的に摂る
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- ③ 適正体重の維持: BMI(体格指数)で25を超えない
- ④ 運動療法: 有酸素運動を毎日 30 分以上行うことが目標
- ⑤ アルコール制限: エタノール量で男性 1 日 20～30ml 以下
女性 1 日 10～20ml 以下
- ⑥ 禁煙



高血圧治療ガイドライン(日本高血圧学会)より引用

次回は 5 月 21 日(火)、テーマ「**高齢者糖尿病の食事療法**」です
春日野会病院 糖尿病教室