糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と高血圧をよく知ろう

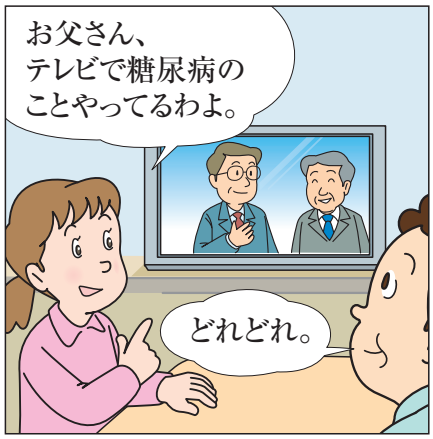
まんがでみてセルフチェックができる

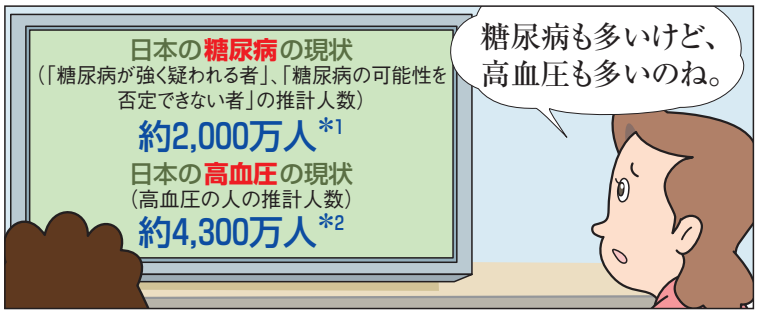
糖尿病と高血圧をよく知ろう

[監　修] 島本 和明(日本医療大学 総長)

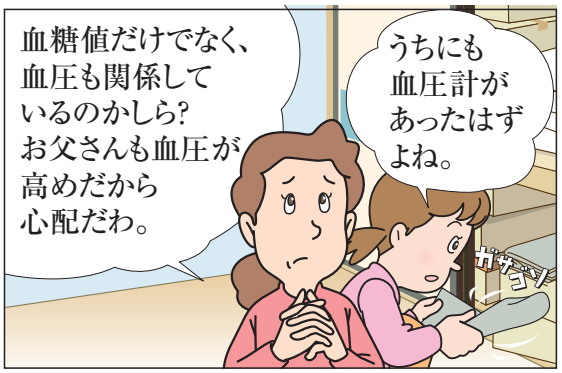
セルフチェック
項目つき

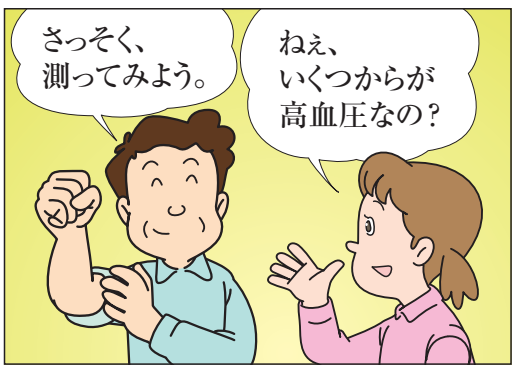
糖尿病のある人は、血圧にも注意が必要です。





*1：平成28年国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkagaiyou_7.pdf）（令和3年8月17日に利用）
*2：日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：高血圧治療ガイドライン2019, P7, 10, ライフサイエンス出版, 2019をもとにテルモ作成





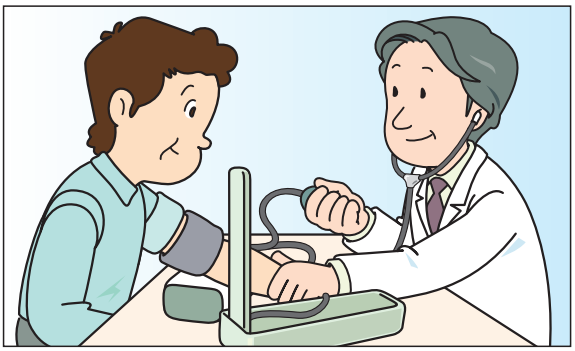
知識度チェック

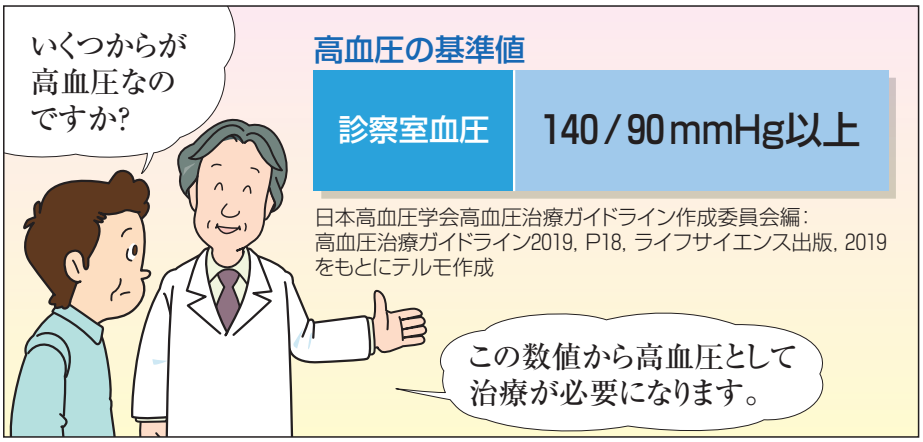
高血圧について、正しいと思うものに○をつけましょう。

上の血圧、下の血圧の一方でも高ければ高血圧である	
高血圧は遺伝する（両親が高血圧だと高血圧になりやすい）	
高血圧は男性に多い	
病院で測る血圧は家で測る血圧より高くなることが多い	
糖尿病のある人は高血圧にもなりやすい	
症状がなくても、高血圧は治療が必要である	

すべて○です。本誌を読んで、さらに正しい理解を深めてください。

いくつからが高血圧ですか?





高血圧の基準値

診察室血圧	140 / 90 mmHg以上

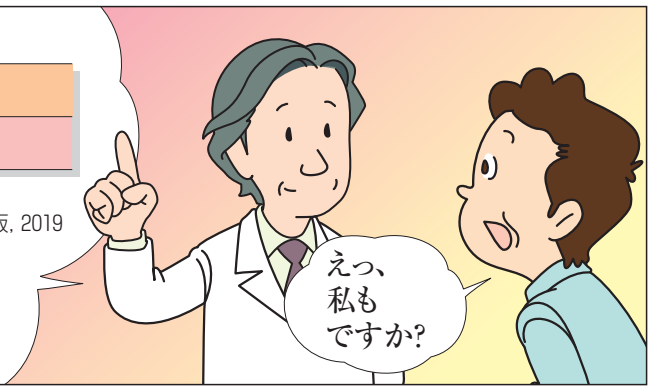
日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編:
高血圧治療ガイドライン2019, P18, ライフサイエンス出版, 2019
をもとにテルモ作成

それが、糖尿病のある人の場合、

上の血圧	130 mmHg以上
下の血圧	80 mmHg以上

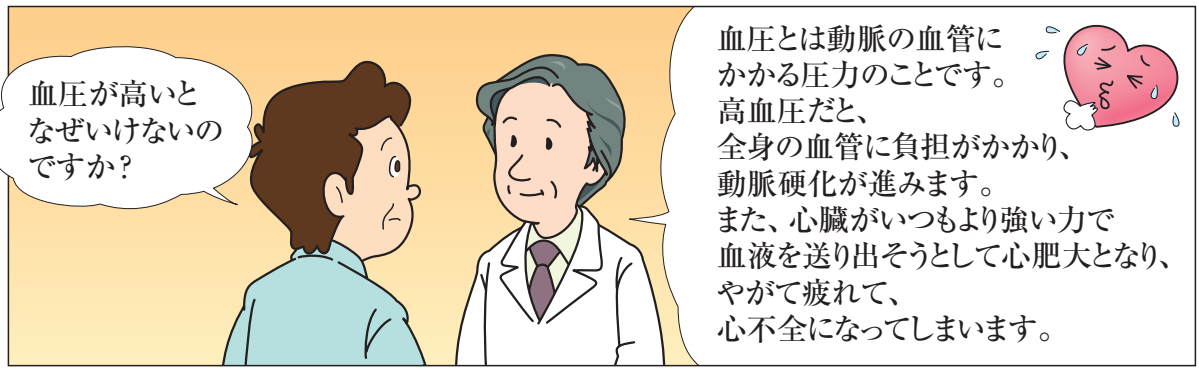
日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編:
高血圧治療ガイドライン2019, P124, ライフサイエンス出版, 2019
をもとにテルモ作成

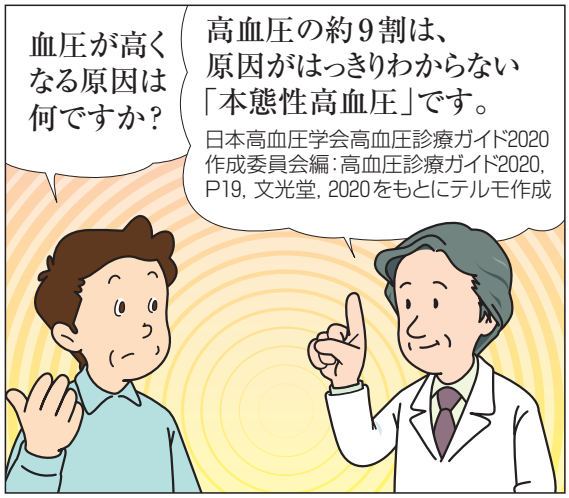
であっても、治療が必要になることがあります。

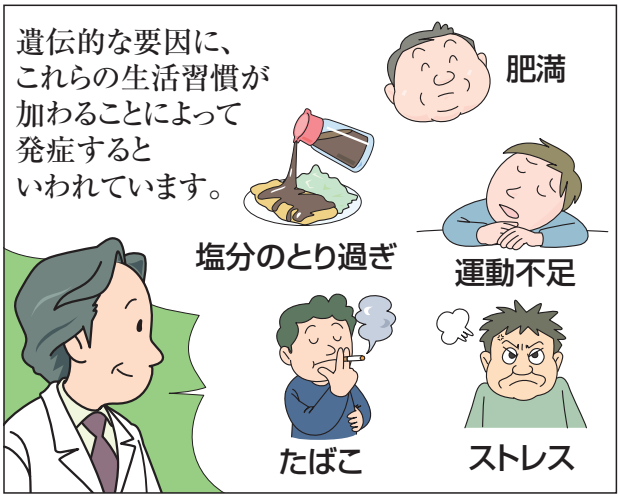


糖尿病と高血圧はともに合併しやすいといわれています。

日本高血圧学会高血圧診療ガイド2020作成委員会編：高血圧診療ガイド2020，P72，文光堂，2020をもとにテルモ作成







糖尿病だとどうして高血圧になりやすいのですか?

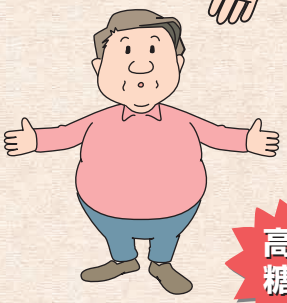
糖尿病だと、
どうして高血圧に
なりやすいのですか?

主な理由として、
この四つが考えられます。

肥　満

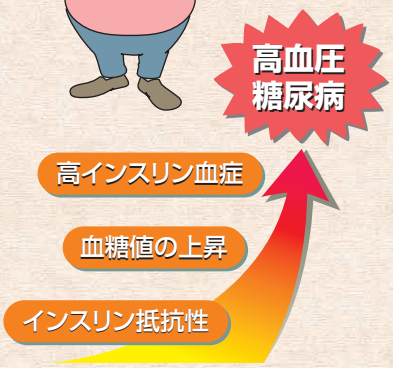
2型糖尿病のある人には肥満が多いのが特徴です。肥満になると交感神経が緊張して、血圧を上げるホルモンがたくさん出るため、高血圧になります。

お腹の中に脂肪がつく内臓脂肪型肥満は、糖尿病や高血圧、脂質異常症がいっぺんに起こってくるメタボリックシンドロームの原因にもなります。



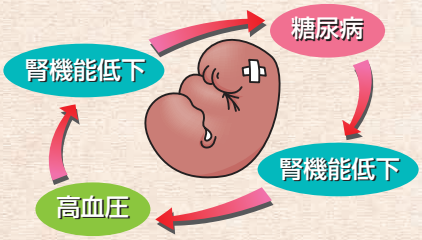
インスリン抵抗性

インスリンの効きが悪くなると血糖値が上がり、血糖値を下げるために多くのインスリンが分泌されます。こうした高インスリン血症の状態になると、交感神経の緊張が高まったり、血液中のナトリウムが増えて血液量が増加したりして、血圧が上がります。



腎機能の低下

糖尿病で腎機能が低下すると、ナトリウムの排泄がうまくできなくなり、血液中のナトリウム濃度が高まります。濃度を一定に保とうとして血液量が増え、血圧が上昇します。



動脈硬化

血糖値が高いと、血管が硬くもろくなり、動脈硬化が進行しやすくなります。糖尿病のある人は、血圧がそれほど高くなくても、動脈硬化が進みやすいといわれています。

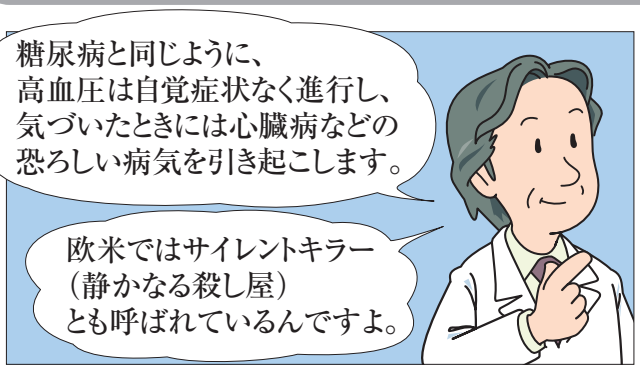
セルフチェック

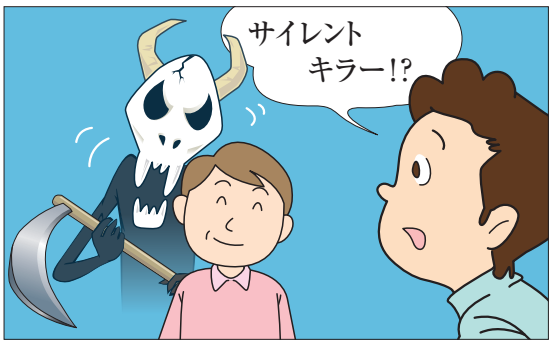
あてはまるものに
◯をつけましょう。

親が高血圧である		糖尿病である	
男性で60歳以上である		女性で65歳以上である	
心臓や腎臓が悪い		太っている	
たばこを吸う		運動不足である	
せかせかした性格だ		ストレスが多い	
濃い味付けのものが好き		朝、頭が痛いことがある	

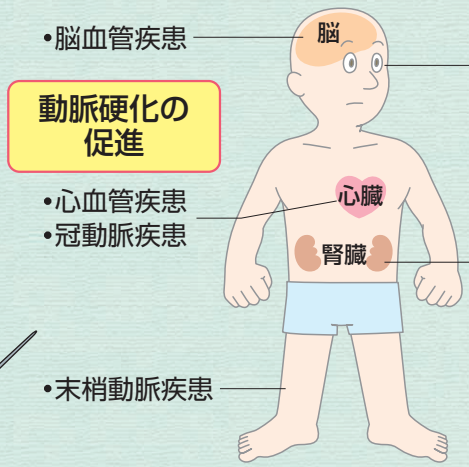
◯がある人は、高血圧になりやすい人です。

糖尿病に高血圧が合併すると糖尿病性腎症や網膜症を悪化させます。

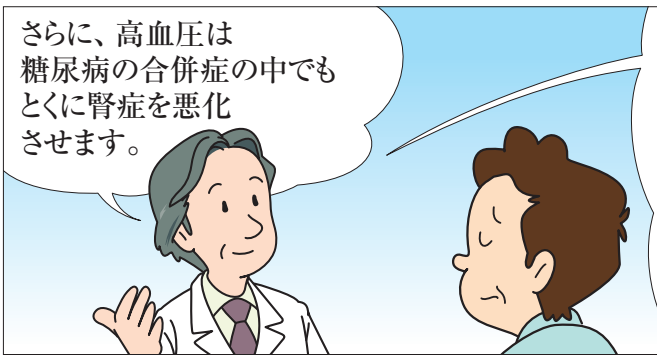




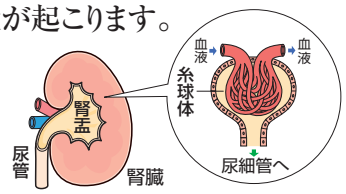
糖尿病のある人に与える高血圧の影響



日本高血圧学会高血圧診療ガイド2020作成委員会編：
高血圧診療ガイド2020, P72-74, 文光堂, 2020をもとにテルモ作成

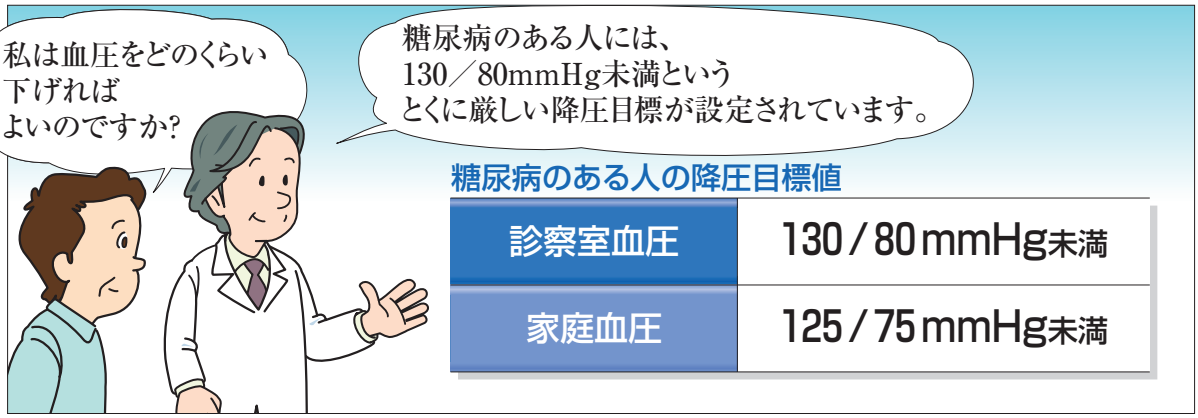


毛細血管の集まりである腎臓は、
高血圧による障害を受けやすいのです。
腎機能が悪くなれば血圧が上がり、
腎臓にはさらに負担がかかるという
悪循環が起こります。



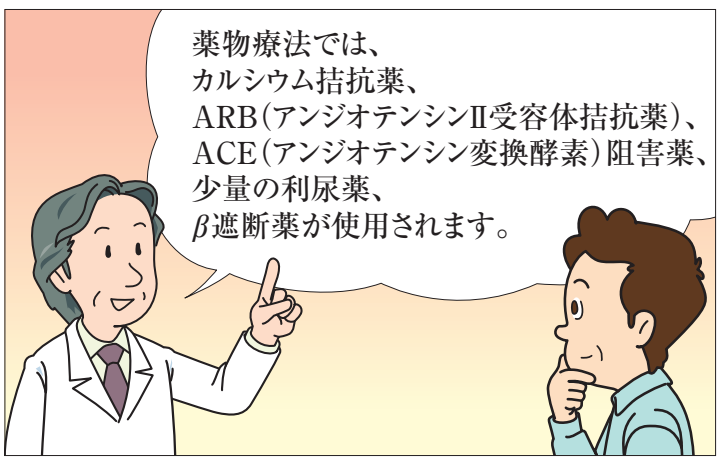
糖尿病のある人の降圧目標は130／80mmHg未満です。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：高血圧治療ガイドライン2019, P124, ライフサイエンス出版, 2019をもとにテルモ作成



糖尿病のある人の降圧目標値

診察室血圧	130 / 80 mmHg未満
家庭血圧	125 / 75 mmHg未満



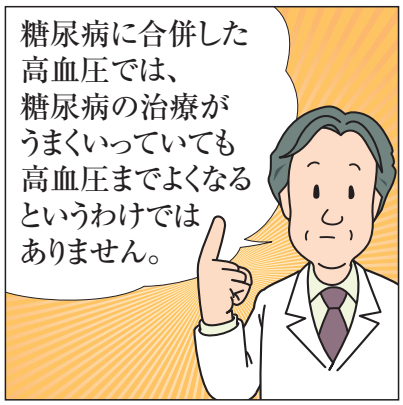
セルフチェック

あてはまる症状に
○をつけましょう。

頭痛がする（朝に頭が痛いことが多い）					
動悸がする		肩がこる		だるい	
疲れやすい		めまいがする		耳鳴りがする	

高血圧にはほとんど症状がありません。○のような症状がある場合は、高血圧が進行している可能性がありますので、医師に相談しましょう。

糖尿病に合併した高血圧では、生活習慣の改善が重要です。



生活習慣改善のポイント

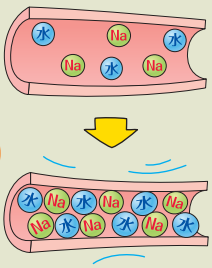
日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：高血圧治療ガイドライン2019, P64, ライフサイエンス出版, 2019をもとにテルモ作成

食塩は1日6g未満が目標です。減塩を心がけてください。

塩分をとりすぎると‥‥

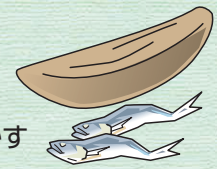
- 体内のナトリウムのバランスを保つため、血液中の水分量が増える
- ナトリウムが直接血管を刺激して収縮させる

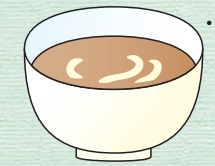
→ 血圧が上がる!



減塩のポイント

- 調味料は少なめに（直接かけず、小皿にとってつける）
- 減塩調味料を使う
- 素材本来の味やダシの旨味をいかす
- 香辛料やレモンなどで味付けに工夫する
- 麺類の汁は飲まない
- インスタント食品を控える



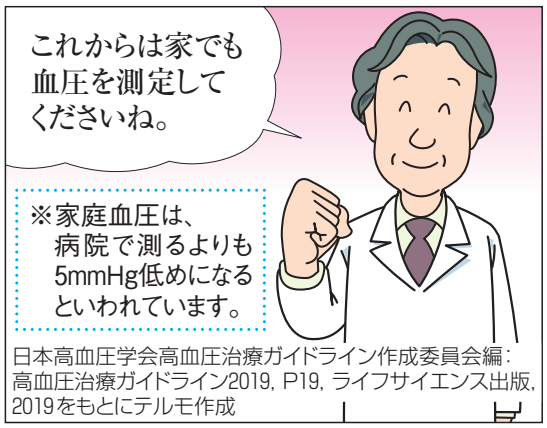


塩分が多い食品はできるだけ少なくしましょう。

注意 気になる塩分の量。しかし、食品の栄養表示は、食塩でなく、ナトリウムで表示されていることが少なくありません。食塩＝ナトリウムではありません。ナトリウム表示の場合は、下の表にあてはめれば、食塩量が計算できます。

食塩相当量(g)＝ナトリウム(mg)×2.5÷1,000

家庭血圧を測定する習慣をつけましょう。



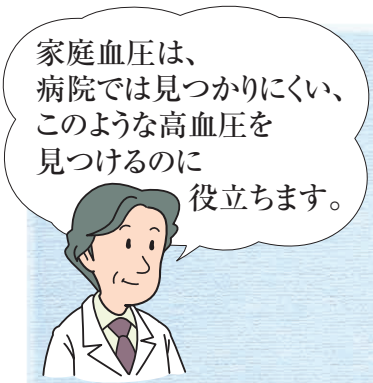
日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編：
高血圧治療ガイドライン2019，P19，ライフサイエンス出版，
2019をもとにテルモ作成

家庭血圧測定のポイント

※血圧計の使い方は各製品の添付文書及び取扱説明書を参照

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編:高血圧治療ガイドライン2019，
P16，ライフサイエンス出版，2019をもとにテルモ作成

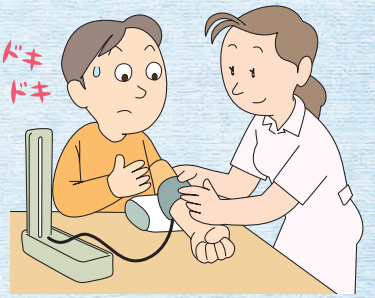
家庭血圧から、こんな高血圧が見つかることもあります。



病院では見つかりにくい高血圧

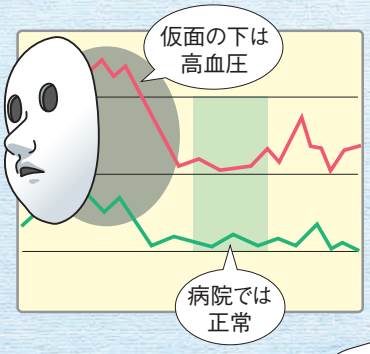
白衣高血圧

家では正常血圧なのに、病院で医師などの白衣を着た人に測定されると、緊張して血圧が上がってしまう。



仮面高血圧

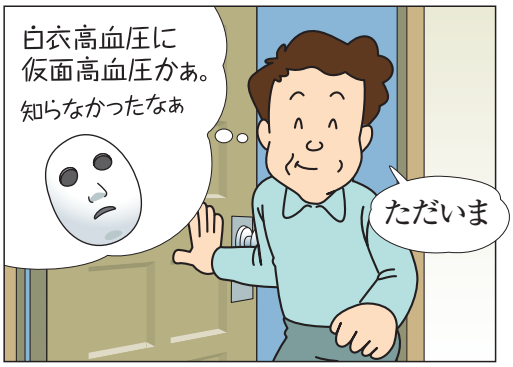
病院で測ると正常血圧なのに、家では高血圧になる状態。
心臓病や脳卒中になる危険は、きちんと血圧管理できている人や白衣高血圧の人より高いことがわかっている。

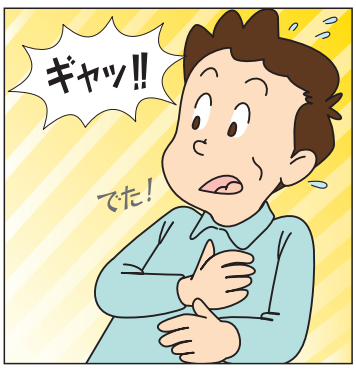


早朝高血圧

早朝から午前中にかけて血圧が高くなる状態。
この時間帯は、心筋梗塞や脳卒中の発作も多いといわれるため、朝の血圧が高い場合は要注意。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編:高血圧治療ガイドライン2019, P20-22, ライフサイエンス出版, 2019をもとにテルモ作成





糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と高血圧をよく知ろう

TERUMO
テルモ株式会社　〒151-0072 東京都渋谷区幡ケ谷2-44-1　www.terumo.co.jp
© テルモ株式会社 2024年 3 月　24T107

日本糖尿病協会検証済み

糖尿病と高血圧をよく知ろう