


 糖尿病ワンポイントアドバイス 高血圧と上手く付き合う	1ページ
 今月の植物を探せ!vol.11 / 新任医師自己紹介 / 今月のイチオシ図書	2ページ
 春の肥満教室レポート / 「糖尿病教室5月」のお知らせ	3ページ
 アレルギー教室のクッキング / 外来診察のご案内 / 外来からのお知らせ	4ページ

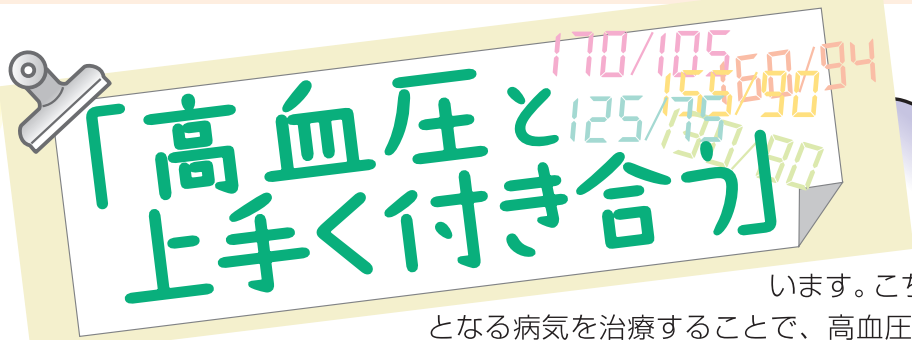
糖尿病 ワンポイントアドバイス

日本に約4,000万人いるといわれる高血圧は、まさに「国民病」です。

自覚症状がないため放置されることが多く、脳卒中・心筋梗塞などを引き起こし、寝たきりの原因にもなっています。高血圧の人は、そうでない人に比べて、糖尿病を合併していることが2～3倍も多いことがわかっています。

高血圧の基準は、家庭などで測った血圧(家庭血圧)135/85mmHg以上、病院や健康診断で測った血圧(診察室血圧)140/90mmHg以上です。糖尿病の人では合併症の予防のため、正常範囲上限付近の血圧でも治療の対象となり、診察室血圧 130/80mmHg未満、家庭血圧 125/75mmHgに管理することが望まれます。さらに、糖尿病性腎症がある人(尿蛋白1g/日以上)では、125/75mmHg未満にすることがすすめられます。家庭ではリラックスして測定できますが、病院ではどうしても緊張したりして、血圧が上がってしまうようです。逆に家庭血圧の方が診察室血圧より高い場合(仮面高血圧)もあります。そのため、月に1回の診察室血圧より、毎日測定できる家庭血圧の方が血圧の管理に役立ちます。

高血圧は原因により「一次性高血圧」と「二次性高血圧」に分類されます。高血圧の患者さんの90%以上が「一次性高血圧」で、「本態性高血圧」と呼ばれ、特に原因を特定できませんが、食塩のとりすぎ、加齢による血管の老化、ストレス、過労、運動不足、肥満、そして遺伝的要因などが危険因子として挙げられています。「二次性高血圧」は、腎臓病やホルモン異常など、原因となる病気があるものを言



います。こちらは、原因となる病気を治療することで、高血圧も改善されます。

日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、平均的な食塩摂取量は11～13gとなっています。塩分をとりすぎると血液中の塩分濃度が上がり、水分摂取が増加するため、血圧が上昇します。味噌・醤油などの調味料、漬け物や加工食品に注意が必要です。高血圧は、同一家族内で発生することが多いものです。その理由は遺伝的な原因に加え、生活習慣が同じであることも挙げられます。お父さんが濃い味付けが好みだと、家族中の食事が濃い味付けになり、その結果家族全員が高血圧になりやすい体質になってしまうこともあります。

日本高血圧学会では、生活習慣の修正に6つのポイントを挙げています。きちんと目標を立て、できるところから取り組んでいきましょう。

- ★ 1 食塩制限 / 1日6g未満
- ★ 2 適正体重の維持 / BMI (体重÷身長÷身長) で25を超えない
- ★ 3 アルコール摂取量の制限 / 1日あたり男性20～30ml以下、女性10～20ml以下
- ★ 4 運動療法 / 心血管病のない高血圧患者が対象。有酸素運動を毎日30分以上定期的に行う。
- ★ 5 野菜、果物の積極的摂取。コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。
- ★ 6 禁煙

(内科医長 荒木 里香)