



糖尿病新聞 No33

公益財団法人星総合病院

中央検査科

平成30年10月発行

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

生活習慣病とは、食事や運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒といった生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことを指します。生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などがあり、発症初期は自覚症状がない場合が多くありますので、検査で早期発見することが重要です。今回は、生活習慣病の中の高血圧に関してその病態、予防、糖尿病との関係について保健師さんに詳しく教えていただきました。

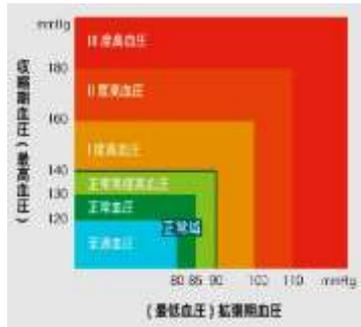
高血圧とは？

[血圧とは]—血液が血管内を流れる時に血管壁を押し出す圧力のこと

[収縮期血圧（上の血圧）]
—心臓内の血液を送り出す時の血圧

[拡張期血圧（下の血圧）]
—血液が戻り心臓が元に戻る時の血圧

[高血圧とは]—収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上の両方、もしくは一つでも超えていれば診断されます。

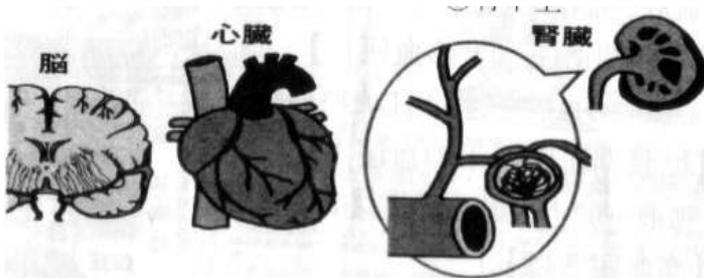


高いとなぜ悪いのか？

血圧が高い状態が続くと血管の内側が傷つきやすくなります。動脈硬化（血管の内側が厚くなって柔軟性を失うこと）が進み血管の抵抗が増えるため、更に血圧が上昇するということが起こってきます。

[高血圧が引き起こす病気]

- ① 脳卒中
- ② 心臓病
- ③ 腎不全



糖尿病と高血圧の関係

糖尿病の患者さんは、そうでない人に比べて、2倍も高血圧になりやすいと言われています。糖尿病や高血圧は食生活や運動習慣などの生活習慣により引き起こされることが多い病気です。

《糖尿病における高血圧の特徴》

- 血管内のブドウ糖が血圧を高くする。—糖尿病になると血液中のブドウ糖の量が増え、血液の濃度が高くなり血圧も高くなります。
- 高血糖によって動脈硬化が進展する。—糖尿病によって血管の内側にブドウ糖が付着し、血液が通る場所が狭くなり、血管が固くなってきます。
- 肥満が高血圧を引き起こす。

高血圧を防ぐには？

高血圧の治療では、糖尿病と同様に食事療法・運動療法が基本となります。

減塩

薄味を心掛けましょう。すでに高血圧の場合は、一日6gの食塩摂取量未満を目標に。



減量

太っている、または以前より太った人の場合は、減量すると効果的です。(BMIは25未満)

適度な運動

日常生活の中で活発に動くことを心掛けましょう。運動ではウォーキングなどの有酸素運動が降圧効果に優れています。



禁煙・禁酒・ストレス解消

喫煙・長期にわたる飲酒、適度なストレスは血圧上昇の原因です。禁煙、禁酒をはじめましょう。こまめな気分転換、十分な睡眠などで解消する。

