

# 自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第9号  
平成19年  
3月

平成十九年三月十六日に第十七回糖尿病講習会「血圧コントロールの目標はいくつ?」—糖尿病の高血圧症—を開催しました。今回約四十名の方にご参加いただきました。お忙しい時間にもかかわらず足を運んでいただきありがとうございます。今回は今回の講習会の内容について簡単にまとめさせていただきます。

**糖尿病の方の  
血圧目標値は  
130/80mmHg 未満**  
つまり...  
**120台/70台**  
またはそれより低い値です

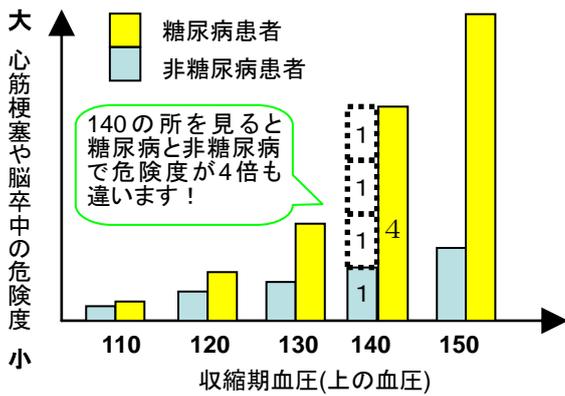
## 糖尿病の高血圧症

### 血圧はどの位まで下げる?

日本高血圧学会のガイドラインでは若年・中年者の血圧目標値を130/85mmHg未満、高齢者の方では140/90mmHg未満と定めています。なかでも糖尿病や、腎障害のある患者のコントロール目標は厳しく、130/80mmHg未満となっています。これは、糖尿病では常に、血管の内側が高血糖にさらされている為、糖尿病でない方に比べ血管がポロポロの状態、言い換えると動脈硬化の危険がより高いので

す。このように年齢や持病によって血圧の目標が異なっており、糖尿病の方は血圧を厳しくコントロールしなければならぬのです。具体的には120台/70台、もしくはそれよりも低い値を目標にします。

## 心筋梗塞 脳卒中中の危険度



糖尿病の腎症、網膜症、神経障害の三大合併症を細小血管障害と呼ぶのに対して、心筋梗塞や脳卒中などを大血管障害と言います。定期的を受診し、良好な血糖コントロールがなされていても、この大血管障害を引き起こす危険度に血圧の値が非常に大きく影響します(上段図)。収縮期血圧(上の血圧)が140の場合、糖尿病がある方は、糖尿病でない方に比べて四倍も大血管障害の危険が高いのです。つまり、糖尿病では血圧は下げられれば、下げられるほど良いといえます。



糖尿病の腎症、網膜症、神経障害の三大合併症を細小血管障害と呼ぶのに対して、心筋梗塞や脳卒中などを大血管障害と言います。定期的を受診し、良好な血糖コントロールがなされていても、この大血管障害を引き起こす危険度に血圧の値が非常に大きく影響します(上段図)。

## 血圧のくすり

血圧の薬は、大きく六つのグループに分かれていて、少しずつ作用が違います。ひとつの薬を最大用量まで服用するよりもいくつものグループの薬を組み合わせて飲む方が、副作用を少なくし、より血圧を下げる効果を得られます。

糖尿病の方の第一選択薬は、ACE阻害薬（カプトリル・ロコプール・タナトリル・レニベース）、あるいはARB（ニューロタン・プロプレス・ミカルディス・ディオバン・オルメテック・プレミネント）です。これらのお薬は降圧作用に加え、血管や臓器を守る作用をもっている点で優れています。



## 測定のポイント

- ①マシエト(腕に巻くもの)につける動脈のマークを、きちんと上腕の動脈にあてましょう。
- ②測定時は毎回おなじ腕で行い、上腕と心臓が同じ高さになるようにしておきましょう。
- ③足のひらを上に向け、肘をまっすぐに伸ばしましょう。
- ④大きく息を吸って、息を止めこらして、ゆるやかに吐きましょう。(目の前ろうそくがあると考え、そのろうそくの火がゆるやかにくらぶ静かに!)。これを2-3回繰り返す。
- ⑤測定スリーTON→手帳に数値を記録しましょう!

家庭血圧を計りましょう!

## 測定の前に...

手首や指先ではなく  
**上腕で測定する血圧計**  
を使いましょう!!

- Q. 測定時間は...?  
A. **起床時に**  
測いましょう!!

病院で血圧を測ると、普段の血圧よりも高い値が出る方がいます。これを**白衣高血圧症**といい、逆に病院での血圧値が低い場合を**仮面高血圧症**または**逆白衣高血圧症**といいます。このようないことから、最近では病院で測定する血圧値だけでなく、自宅で測定した血圧値も重要視されています。血圧測定のポイントを参考に、ぜひご自分で血圧を測り記録をして、自己管理や受診の際に役立てて下さい。

● **院長より** ●

今回の会で皆様にわかっていただきたかったことは、**“糖尿病は血糖より血圧が大事だ!”**ということでした。現在までのデータでは、糖尿病を持っていないことにより、脳梗塞や心筋梗塞にな

る危険率は、非糖尿病に比べて、4倍も高いと報告されています。しかし前頁の図を見てください。黄色の糖尿病でも血圧が110/120mmHgであると、青の非糖尿病との差異が無いことがわかると思えます。糖尿病でも、楽しい人生を満喫して下さい!

## 編集後記



春分を過ぎ、日差しもやわらぎ始めました。春の息吹を感じるこの季節は、何か新しいことをはじめていくのにちょうど良いですね。講習会に関するご意見、ご質問はお気軽に院長、スタッフまでお寄せ下さい。

第十八回糖尿病講習会は  
平成十九年七月  
開催予定です  
奮ってご参加ください