



高血圧について

新型コロナ感染はおさまらず、ロシアのウクライナ侵略など、不安の多い毎日です。このような時には、血圧が上がることも多く、今回は高血圧の話題を取り上げました。

高血圧は糖尿病患者さんでは多く、糖尿病でない方の約2倍の頻度とされています。また高血圧は糖尿病腎症、網膜症、動脈硬化症に悪影響を及ぼすため、高血圧治療はとても大切です。さらに高血圧の原因として、肥満、運動不足、食事（食塩が多い。味が濃い）など糖尿病においても注意すべき点が共通しています。

血圧測定値には様々な要因（ストレス状態、室温など）によって変化するため、診察室の測定だけでなく、家庭での血圧測定も必要です。血圧計は市販のもので十分ですが、出来れば腕での測定が望ましいです。家庭血圧は、診察室血圧に比して、5 mm Hg 位低いのが通常ですが、自動血圧計が苦手な方では、大きな差が出ることもあります。表1に血圧値の分類を示しますが、130/80 mm Hg 未満が望ましいとされています。図1には家庭血圧の測定法を示します。

（さかえ 2021年9月号より 小杉圭右）

表1 成人における血圧値の分類(基準)

分類	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
高血圧(Ⅰ～Ⅲ度)	140以上	かつ/または 90以上	135以上	かつ/または 85以上
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89	125～134	かつ/または 75～84
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満

※家庭血圧は診察室血圧より5 mmHg低値とします。

※高血圧は少なくとも2回以上異なる機会による測定値により診断します。

「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編、18ページ表2-5を引用

通常、朝夜1日2回の測定をする

●朝の血圧測定

起床後1時間以内、排尿後、
座位1～2分間の安静後、
降圧薬服用前、朝食前に測定

●夜の血圧測定

就寝前、座位1～2分間の
安静後に測定

●各機会の測定

1～2分の間隔を置いて複数回測定、
安定した血圧値(測定差が5 mmHg未満)
を示した平均値を測定値とする

「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編、16ページ、表2-3を引用改変

図1 家庭血圧の測定



腹囲（内臓脂肪）

検診時におへその高さの腹囲を測定し、内臓脂肪の蓄積度合いを調べます。基準値（男性 85 cm未満・女性 90 cm未満）を超えると内臓脂肪の過剰な蓄積が推定され、これと「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上併せ持っている状態をメタボリックシンドロームといいます。内臓脂肪が過剰に蓄積すると脂肪細胞が大きくなり、インスリンの働きを悪くする物質を放出し、インスリンの働きを高めるホルモン・アディポネクチンの放出を低下させ、血糖値が上昇します。ほかにも血圧を上げる、血栓を作りやすくする物質などを放出します。脂肪細胞に蓄えられた中性脂肪が血中に放出されHDL(善玉)コレステロールは減少し、脳卒中や心筋梗塞につながる動脈硬化を促進しやすいことが知られています。内臓脂肪が減ると血圧や脂質の代謝に悪影響を及ぼしていた悪玉物質が減り、善玉物質が増えるので高血圧や脂質異常症、脂肪肝などが一斉に改善します。血糖値の改善効果は体重をわずか3%下げただけで出現すると言われています。コロナ禍で外出しづらいますが、ダラダラと食わず、部屋から部屋への移動、炊事、洗濯、掃除などで体を動かし消費エネルギーを増やしましょう。今日できたことを明日も行い、それが身についたら次の良いことを始め「これならできる！やってみよう」ということを少しずつ増やし習慣化しましょう。

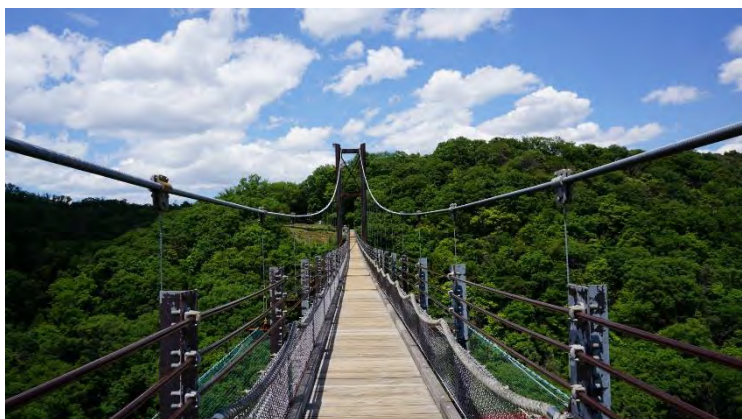


（さかえ 2013年5月号より 臨床検査技師 梅脇和歌子）

ストレスと糖尿病

春は生活環境が変わる時期であり、コロナ感染も落ち着かない状況ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

糖尿病患者さんは血糖管理のため食事療法や運動療法といったセルフケア行動などにも気をつけ、絶えずストレスフルな毎日を送られていると思います。ストレスを感じた時に増加するストレスホルモンはインスリン抵抗性を増加させ、血糖値を上昇させる影響があり、内臓脂肪の蓄積にも関係していることがわかっています。また、ストレスが生じるとストレス対処行動として過食や飲酒量・喫煙が増加したりします。このことから生活習慣が崩れ、肥満や内臓脂肪の蓄積を促し血糖コントロールが悪化してしまいます。



そこで、ストレス対処法の一つとして自然の散策はいかがでしょう。自然散策することで活動量が増え運動となり気分転換、リフレッシュにもつながります。また外出する事で、つつい食べてしまっていた間食も減らすことが出来るのではないのでしょうか。糖尿病患者さんには良いことづくめですね！

この季節、星のブランコ(ほしだ園地)がオススメです。(大阪府交野市星田)

大きな吊り橋が名物で、春の新緑が綺麗です。

(さかえ 2021年1月号より 看護師 戸田千尋)



筋肉を意識した食事について

65歳以上の糖尿病の人は糖尿病のない人に比べ、サルコペニア(筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態)の頻度が高いことは知られていますが、特にI型糖尿病患者で高頻度にみられ筋肉量の低下が大きな問題です。

筋肉量を維持するには、筋肉の材料となる「たんぱく質」を食事ですっかりとることが大切です。日本人の食事摂取基準によると1日に摂るたんぱく質の推奨量は、男性は18~64歳65g、65歳以上60g、女性は18歳以上50gです。65歳以上の方は体格や活動量が低くても下限は推奨量以上が望まれますので、「1食あたり20g程度」を目標にするとよいでしょう。

筋肉は絶えず合成と分解を繰り返していて、食後は「合成」が、空腹時は「分解」が進みます。睡眠後の「朝」は長い時間食事を摂っていないので、筋肉が最も「分解」に傾いた状態で、速やかにたんぱく質を摂る必要があります。日本の食事習慣は夕食に重きを置くため、朝食のたんぱく質量が不足しがちです。朝食こそたんぱく質をしっかり摂りたいものです。

(さかえ 2021年11月・2022年2月号より 管理栄養士 田中治子)

朝に卵を食べていても… (卵 M 寸:たんぱく質6g)



	洋食	和食
たんぱく質	13.8g	13.5g
炭水化物	40.0g	62.1g

+ たんぱく質を多く含む食品

	牛乳200ml	調整豆乳200ml	チーズ スライス 20g(1枚) 6P 20g(1ヶ)	ヨーグルト80g (1カップ)
たんぱく質 g	6.6	6.4	4.5	3.4
炭水化物 g	9.6	9.6	0.3	9.5
	かにかまぼこ 30g(2本)	ツナ油漬 ライト 40g	鮭フレーク 40g	蒸し大豆30g (大きじ2杯)
たんぱく質 g	3.6	7.1	11.6	5.0
炭水化物 g	2.8	0.0	0.0	4.1



すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております

「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことです。「すぎのこ会(当クリニックの患者会)」会員の方に、毎号お渡ししております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970