

糖尿病患者さんの高血圧

糖尿病では高頻度の高血圧が併存します。糖尿病患者さんの高血圧併存率は糖尿病の無い場合の約2倍高く、高血圧患者さんの糖尿病発症率は高血圧の無い場合の2~3倍高いと言われています。

また、肥満は糖尿病・高血圧・脂質異常症・メタボリックシンドロームの共通の原因であります。

糖尿病の三大合併症として糖尿病網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病神経障害がありますが、高血圧はこれらの合併症を進展させる増悪因子です。

糖尿病と高血圧はともに心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などの動脈硬化症疾患の主要な危険因子です。

したがって、高血圧が併存する糖尿病患者さんは、血糖コントロールと共に血圧の管理が重要となります。

●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5mmHg低値とします。

※高血圧は少なくとも2回以上の異なる機会による測定値により診断します。

※2021 さかえ Vol.61 No.10 6ページ引用

「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を引用改変

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5mmHg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

※2021 さかえ Vol.61 No.10 7ページ引用

● **血圧の測定方法**

血圧測定値は、測定時の様々な環境要因（ストレス状態、室温など）によって大きく変化します。

そのため診察血圧だけではなく、家庭血圧を測定する事により、様々な環境での血圧値を知ることができ、高血圧の診断や降圧薬の効果の判定に非常に有用です。通常、朝の血圧は高く、夜（眠前）の血圧は低下します。夜間の血圧は昼間の血圧より低値です。

しかし、夜間に血圧が下がらない場合、夜間高血圧といい、一日中血圧が高い状態が続きますので心血管疾患になる危険性が状に高くなります。

朝の血圧が上昇するのは、自律神経（交感神経）の影響や、朝に降圧剤を服用してしている場合、次の日の朝になると効果が減少してくる事が原因として考えられます。そのほか、睡眠不足でも血圧が上昇します。

● **生活習慣の修正が必要となります 減量・減塩を心がけましょう**

表2 糖尿病に合併した高血圧、動脈硬化性疾患予防のための生活習慣修正項目

① **食塩制限** 1日6g未満



② **野菜・果物の積極的摂取※**

飽和脂肪酸（動物性脂肪）、コレステロールの多い食品摂取を控える
多価不飽和脂肪酸（植物油、魚油など）、低脂肪乳製品の積極的摂取



③ **適正体重の維持**

BMI（体重kg/身長m）25未満

④ **運動療法**

軽強度（ややきつい程度）の有酸素運動を毎日30分以上、または180分/週以上行う



⑤ **節酒**

1日2単位程度（アルコールとして男性20~30mL、女性10~20mL）以下に制限



⑥ **禁煙**



※カリウム制限が必要な腎障害患者さんでは、野菜、果物の積極的摂取は推奨しない。

肥満や糖尿病などのエネルギー制限が必要な患者さんにおける果物の摂取は80kcal/日程度にとどめる。

※2021 さかえ Vol.61 No.10 8ページ引用

「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、64ページ、表4-1を引用改変

管理栄養士より ● **身体・心** よろこぶレシピ ● **「塩分控えめ・チキンソテー」**



🍷 **材料** 1人分

鶏もも肉 100g ・エリンギ1本 ・トマト1/2個
調味料)

- ・穀物酢 またはバルサミコ酢…大2
- ・しょうゆ 大1 ・さとう 大1 ・料理酒 大2
- ・水 大2 ・ブラックペッパー 適量

作り方) 熱したフライパンにオリーブオイル小さじ1/2弱

を入れ、チキンを皮から焼いて、脂をふき取る。

両面、きつね色に仕上がったら調味料を入れ、中火で
焼き上げ「ねぎ」を添える。

🌸 **1人分** エネルギー量 331 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.1g

（皮から出てくる脂をキッチンペーパーでふき取ると、カロリー・コレステロールの量を減らすことができます）

炭水化物 16.3g カリウム 206 mg 食塩相当量 1.0 g

🍷 **野菜不足ではありませんか？**

栄養相談の時に、皆さんからの声で

「冬は寒いから、野菜サラダは食べたくない」と話される患者さんが非常に多いです。確かに、生野菜は身体を冷やすので、今の時期には適した料理ではありませんね。

このように寒い時期には「**野菜たっぷりのポトフ**」をお勧めします。鍋にキャベツや白菜、玉ねぎ、にんじん、きのこなど、好みの野菜に水を加えて一緒に煮込みます。仕上げにチキンコンソメを入れて味を調えます。食べるときにコショウをかけると、スパイシーになります。

ヘルシーなので、減塩食・ダイエットにもピッタリな一品です♡



野菜たっぷりポトフ