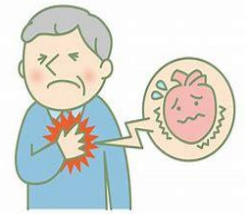


糖尿病と高血圧の怖い関係

糖尿病患者さんの約半数が高血圧を合併していると言われています。
これは糖尿病がない人の約2倍の頻度です。



糖尿病患者さんはなぜ高血圧を合併する人が多いのでしょうか。

高血糖になると、血液の浸透圧が高くなり、循環血液量が増え、血圧が上がります。またインスリン抵抗性がある糖尿病患者さんは、それを補うため、たくさんインスリンが分泌されます。こうして高インスリン血症の状態になると、(1)交感神経の緊張が高まる、(2)腎臓からのナトリウムの排泄が減り、浸透圧の関係で血液量が増加することで、血圧が上がりにやすくなります。

糖尿病と高血圧が合併すると

① 動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中の発症率が高くなります。

糖尿病単独では、糖尿病がない人に比べて心筋梗塞や脳卒中の発症率が2~3倍高くなりますが、そこに高血圧症が加わると、糖尿病や高血圧症のない人に比べて6~7倍も発症率が高くなると言われています。

② 糖尿病の合併症の進行を早めます。

高血圧は腎臓への負担が大きくなり、糖尿病性腎症の発症、進行を早めます。また、網膜内の血管にも悪影響を及ぼし、網膜症の進行も加速させます。

高血圧患者の生活習慣の修正

食塩 6g/日未満

野菜・果物 野菜・果物の積極的摂取

脂質 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
魚（**魚油**）の積極的摂取

減量 BMI **25**未満

運動 **有酸素運動**を中心に定期的に（毎日**30**分以上を目標に）運動を行う

節酒 男性**20~30**mL/日以下、
女性**10~20**mL/日以下

禁煙 （受動喫煙の防止も含む）



日本人の食事は塩分が多いので、まずは減塩から取り組まれることをお勧めします

