



気づかないうちに...

— 高血圧と糖尿病の合併にご注意 —

指導：札幌医科大学第二内科 講師 齋藤 重幸

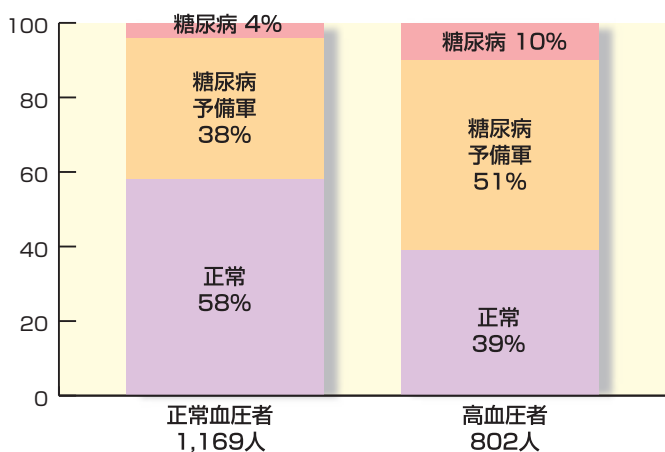
企画：
日本医師会

No. 315

血圧が高くなってきたら

健康診断や家庭血圧計の普及で、血圧を測定する機会が増えています。健康診断で高血圧といわれたり、家庭血圧が高くなってきた場合には、糖尿病への注意が必要です。血圧が高い人は正常の人に比べて、糖尿病を合併する確率が2倍以上とされています(図)。

血圧が正常な人と高い人に合併する糖尿病・糖尿病予備軍の割合 (1992年調べ)

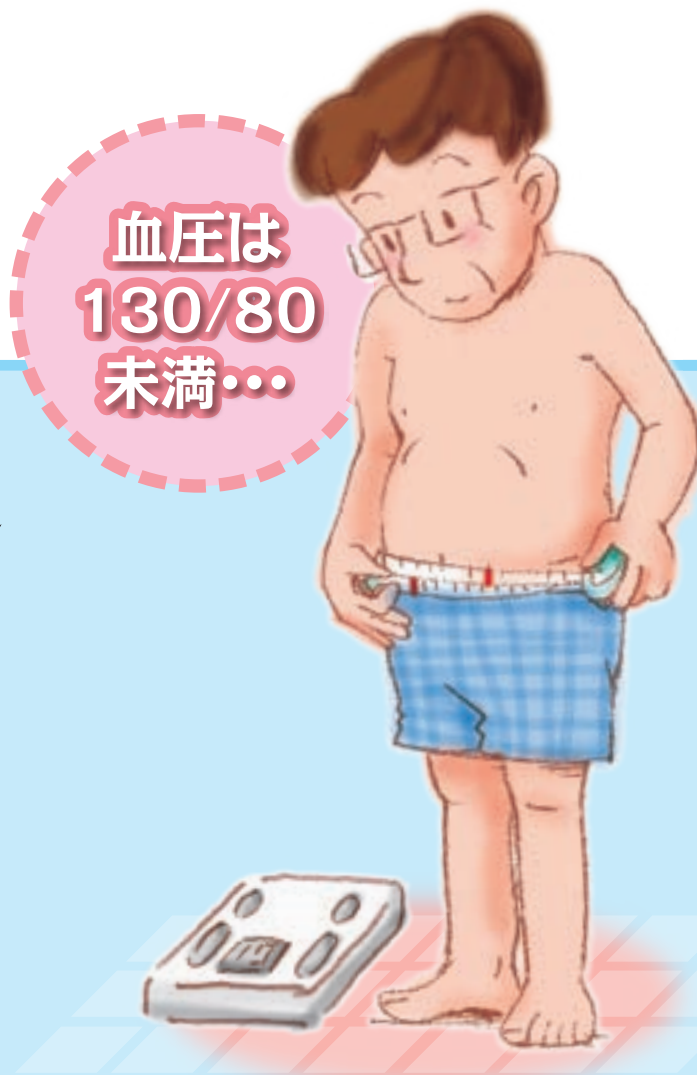


北海道端野町・壮督町の一般住民対象のブドウ糖負荷試験を行った健診結果より作図

「高血圧」と「糖尿病」が合併すると

糖尿病は自覚症状のない場合が多く、検査によって糖尿病や糖尿病予備軍と診断される人がほとんどです。

高血圧に糖尿病が合併すると、たとえ軽症糖尿病や糖尿病予備軍であったとしても、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患が起こりやすくなります。心筋梗塞や脳梗塞は日本人の死因の第2位と第3位を占める病気ですが、死に至らなくても後遺症が残ることで、生活が大幅に制限されたり、生活の質が低下する原因となるのです。



心血管疾患の予防のために

高血圧と糖尿病はどちらも“肥満”が関係しています。特にウエストが太くなる腹部肥満は、血圧を上げ、糖尿病を引き起こすことがわかっています。腹囲を定期的に測って、太りすぎないように心掛けることが、高血圧や糖尿病を予防する上で役立ちます。

心血管疾患の予防のためには高血圧、糖尿病の早い段階から注意が必要です。糖尿病は自覚症状がないので、血圧が気になったら、かかりつけの医師に相談しましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。