

# 糖尿病と高血圧



1. どうして糖尿病と血圧は関係があるのでしょうか・・・？

血糖値が高いと、血管が硬くもろくなり、動脈硬化を起しやすくなり、高血圧の合併症を引き起こします。

糖尿病と同様に血圧も生活習慣が関係します。

2. 家庭血圧（起床時や就寝前）を測定しましょう。

**\*家庭血圧の基準値は・・・ 135 / 85 mmHg 以下です。**

\*正しい血圧測定方法は・・・？

| ①起床時の血圧測定法   | ②夜間の血圧測定法  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>起床1時間以内に測定する</li> <li>座って1～2分間安静後に測定する</li> <li>トイレを済ませた後に</li> <li>朝食やお薬の前に測定する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>就寝前に測定する</li> <li>座って1～2分間安静後に測定する</li> </ul> |

\* 病院での血圧測定は緊張することも多いので、家庭で血圧を測定し持参すると診察時の参考になります。



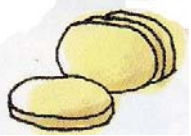


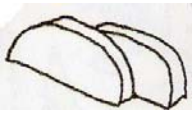

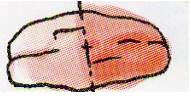


3. 高血圧を予防するポイントは・・・？

- ① 減塩する。（高血圧の方は1日6g未満に）
- ② 野菜は多く摂取し、肉類は控えめにする。
- ③ 運動をする。
- ④ ダイエットをする。
- ⑤ 禁煙をする。

4. 減塩のポイントは・・・？

- ① 調味料は少なめにし、直接かけずに小皿にとってつける。
- ② 素材の味やダシの旨みをいかす。
- ③ 汁ものは1日1杯にし、麺類の汁は飲まないようにする。
- ④ インスタント食品を控えるようにする。

5. 塩分の多い食品（塩分量）

|          |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|
| 食品名<br>量 | 梅干<br>1個<br>         | 塩鮭（甘塩）<br>1切れ 100g<br> | たくあん3切れ<br>  | あじの開き1枚<br>                   | 味噌汁1杯<br>                      |
| 塩分量      | 2.2 g   | 2.6 g   | 1.3 g   | 1.7 g   | 2 g   |
| 食品名<br>量 | かまぼこ<br>2切れ（50g）<br> | しらす干し<br>（大さじ2杯）<br>   | たらこ 1/2腹<br> | うどん1人分<br><br>※スープ残すと塩分2～2.5g | ラーメン1人分<br><br>※スープ残すと塩分3.5～4g |
| 塩分量      | 1.3 g   | 0.4 g   | 1.8 g   | 4～5 g   | 7～8 g   |

参考：万有製薬 高血圧症の食事療法パンフレット

塩分を摂り過ぎると血液量が増加する為（水分量が増加）血圧を上昇させますので気をつけましょう。