



# STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信 2019年 5号

## ☆糖尿病性腎症と血圧コントロール

血圧測定は、正しく毎日測定することで健康管理や、自己管理に役立ちます。夜間高血圧や早朝高血圧などの血圧日内変動の異常は慢性腎臓病を悪化させ糖尿病性腎症を発症させる危険因子となっています。

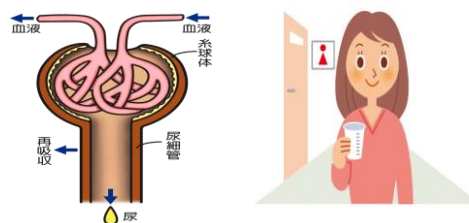
糖尿病診療ガイドライン 2019 では、血圧コントロールは糖尿病性腎症の発症・進行抑制に有効である。【推奨グレード A】とされています。

### 【血圧コントロールのメリット】

腎臓の中には毛細血管の集まった糸球体とそれを包むボーマンのような袋のような細胞があります。

**高血圧が持続すると、細かい血管でできた糸球体が壊れてしまいます。**壊れてしまった、糸球体からは、アルブミンが漏れ出し、アルブミン尿期が始まります。壊れてしまった、糸球体を元に戻すことができません。

血圧をコントロールすることは、糸球体を壊さず、腎臓を守ることに繋がります。



### 【降圧目標値】

**糖尿病性腎症患者の降圧目標は、130/80mmHg 未満とされています。**

### 【正しい血圧測定方法】

- ・ 静かで適度な室温環境で測定する
- ・ 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は控える
- ・ 入浴、運動後は 30 分ほど経過していること
- ・ カフの位置は心臓の高さで、測定条件は同一とする（座位が望ましい）
- ・ 手首用の血圧計は、誤差が出やすいため注意が必要
- ・ できるかぎり、長期間測定を継続する
- ・ すべての測定値を記録する



上腕カフ・オシロメトリック法による血圧測定  
(画像 <http://www.wellnesslink.jp/p/hbp/basic/kjkt40002.html>)