



# STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信 2021年 4号

## ☆【糖尿病と高血圧】

糖尿病のある人は腎臓病の悪化を防ぐために、食事の塩分の制限、運動、禁煙などの生活習慣の改善に含めて、血糖コントロール、**血圧コントロール**、血清脂質のコントロールといった治療目標を目指すことが推奨されている。

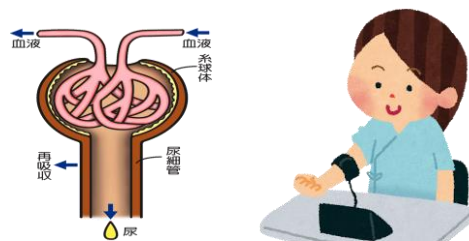
糖尿病診療ガイドライン 2019 では、**血圧コントロールは糖尿病性腎症の発症・進行抑制に有効である【推奨グレードA】**とされています。

### 【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。

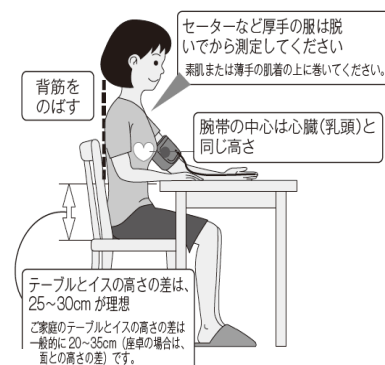


### 【降圧目標値】

**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】

- ・ 静かで適当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>)

医師・コメディカルのための 慢性腎臓病生活・食事指導マニュアルより 一部抜粋

透析看護認定看護師 水尻信雄