

# 高血圧・糖尿病の恐ろしさ

## 【高血圧について】

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押し出す力（圧力）のことです。心臓が収縮して血液を送り出した瞬間の血圧を「**収縮期血圧**」、その後心臓が広がる時の血圧を「**拡張期血圧**」と呼びます。高血圧症とは、血管に過度に圧力がかかっている状態を指します。

- 高値血圧（高血圧ではないが高めの血圧）  
収縮期血圧 130 ~ 139 mmHg / 拡張期血圧 80 ~ 89 mmHg
- 高血圧（いずれか一方の数値が該当した場合も高血圧に該当）  
収縮期血圧 140 mmHg以上 / 拡張期血圧 90 mmHg以上

### 高血圧がもたらす合併症

・脳出血 ・脳梗塞  
(顔などに麻痺、意識障害、  
激しい頭痛等)

・眼底出血  
(眼の網膜が切れてしまい、  
出血する)

・腎機能低下  
・慢性腎臓病  
(貧血、疲労感、むくみ等)

・狭心症 ・心筋梗塞  
・心不全  
(息苦しい、動機、胸の痛み等)



## 【糖尿病について】

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、全身の血管が傷ついていく病気です。また、糖尿病で高血糖の状態が続くと、ウイルスや細菌などの病原体から身体を守ってくれる白血球（免疫細胞）などの働きが低下します。そのため、糖尿病の人は一般の人より感染症にかかりやすく、重症化する可能性が高いとされています。

### 糖尿病の診断基準

血液検査の結果により慢性高血糖を確認し、さらに症状や臨床所見、体重歴等を参考として総合的に判断されます。(参考として以下の条件にあてはまる場合には「糖尿病」と診断されます。)

#### いずれかに該当

- ① 空腹時血糖 126mg/dL以上
- ② 随時血糖値 200mg/dL以上
- ③ 75g OGTT 2時間値 200mg/dL以上



HbA1c  
6.5%以上



## 糖尿病がもたらす合併症 (しめじとえのき)



し

(神経の症状)

神経障害

手足のしびれ等

め

(眼の症状)

網膜症、白内障等

じ

(腎臓の症状)

じんう じんえん  
腎症、腎盂腎炎等

え

(えそ壊疽)

足が腐る、

皮膚の感染症等

の

(脳卒中)

脳梗塞、脳出血等

き

(虚血性心疾患)

心筋梗塞、狭心症、

不整脈等

**健診などで高血圧・高血糖を指摘されたら、早めの対策・治療が必要です！**

高血圧・高血糖はすぐに体への影響が生じる病気ではなく、特に自覚症状もありません。  
しかし、適切な治療をしないで放置しておくと重篤な合併症を引き起こしてしまいます。  
高血圧・高血糖の「予防」、「改善」には、まず生活習慣を改善することが大切です。  
「塩分の制限」、「お酒を飲みすぎない」、「適度に運動する」、「ストレスの管理をする」等、  
身近にできることから取り組んでみましょう。