



# 糖尿病 やまももだより Vol.22

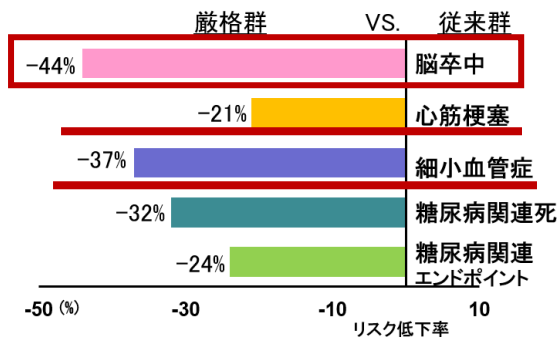
2022年12月  
徳島大学病院  
山桃の会  
糖尿病臨床・  
研究開発センター

## 気をつけよう！冬は血圧が上がりやすい傾向に！

冬になると血圧が上がりやすくなります。寒さに暴露されると血圧は上昇します。これは血圧を調節する交感神経が刺激されて血管を収縮させることが主な原因です。冬は鍋物など塩分の多い食事が増えること、発汗が少なく、運動不足になりがちで体重が増えることも血圧上昇の要因となります。

### 糖尿病患者の脳卒中予防には厳格な血圧管理

厳格な血圧管理の有効性(UKPDS)



このUKPDSの中で厳格な血圧コントロールを行った群は通常の血圧コントロールを行った群に比べて、脳卒中を44%減少させました。また、心筋梗塞や細小血管症もそれぞれ21%、37%減少しました。このことから、**糖尿病を合併した脳血管障害では血糖コントロールだけでなく、血圧の管理も非常に大切であることが広く認識されました。**

<UKPDS: 1977年～1997年までイギリスで2型糖尿病患者に血糖管理と高血圧治療の有用性を証明した研究>



自己管理ノート

年月	血糖値	体重	歩数	血圧	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

### 家庭血圧を測定しましょう！

最近の研究で、脳心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)の発症を予測する方法として、診察時血圧よりも家庭血圧の方が優れていることがわかってきました。

家庭血圧は大切な情報です！

朝と夜の1日2回、座った状態で測定します。血圧計は腕にカフをまくタイプを使用してください。そして記録しましょう！

降圧目標は家庭血圧で125/75mmHg未満です。

### 気になる生活習慣への対処方法

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満  香辛料や柑橘類の酸味の使用、外食や加工品を控える、麺類の汁は残す
肥満の予防や改善	体格指数(BMI)25.0kg/m <sup>2</sup> 未満 
節酒	アルコール量で男性20～30mL/日以下*、女性10～20mL/日以下 
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動 
食事パターン	野菜や果物**、多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける 
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける 
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

降圧薬を処方されたら、自己判断で服薬をやめずに、疑問がある場合は医師に相談しましょう！



★ おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ワインは2杯

★★ 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意

一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子より改変



# 徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」・徳島県糖尿病協会 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の友の会です。糖尿病の方やそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とより良い診療や療養支援を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌“さかえ”を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3 月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。  
入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局

〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15

徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター

TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589

Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい 1 冊です。  
新たな知識が増えます

### 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	歯周病は 糖尿病に悪影響を及ぼす
<p>一糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、増殖の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。</p>	<p>歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療すると、HbA1cのコントロールが最大1%改善するという報告もあります。</p>
<p>歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎臓病、胃がん、胆石症、敗血症、腎臓病、骨質障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。 お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。</p>	

#### お口の健康セルフチェックシート

<p>【生活習慣】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 喫煙をあまりしない</li> <li><input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消している</li> <li><input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない</li> <li><input type="checkbox"/> 4 歯磨きをしている</li> <li><input type="checkbox"/> 5 1 日 1 回は歯磨き粉をかけて歯磨きをしている</li> <li><input type="checkbox"/> 6 フッ素歯入りの歯磨き粉を使っている</li> </ul> <p>歯磨きには「ゆづりたん」 これよりも良い生活習慣で歯ごしらえしよう。 (3-4歳)に「ゆづりたん」 一つでも良い歯磨き粉をしよう。 (10-2歳)に「ゆづりたん」 すべて生活習慣を見直ししよう。</p>	<p>【お口の様子から】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 1 つもお口のやみがやみかたに思わない</li> <li><input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引き締まっている</li> <li><input type="checkbox"/> 3 歯のぐちゃぐちゃがなく、しっかりかめる</li> <li><input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない</li> <li><input type="checkbox"/> 5 歯がしなない、痛まない</li> </ul> <p>全ての項目に「かつ」がある場合は、 お口の健康に問題がありません。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 週間に 1 回はお口の健康状態を自分で観察し、  
定期的に歯科を受診しましょう!