NORITAKE CLINIC NEWS PAPAER

ノリタケ新聞

VOL.44 2006年12月号

【ご挨拶】
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長　則武　昌之

今月の特集

糖尿病と高血圧の密接な関係

糖尿病患者では血圧の目標値は厳しく設定されています．

【目標血圧mmHg】
- 高齢者 → 140／90 未満
- 若年・中年者 → 130／85 未満
- 糖尿病・腎障害 → 130／80 未満

1. 糖尿病と高血圧は合併しやすい

わが国の疫学調査でも糖尿病では非糖尿病に比べて２倍高く，逆に高血圧患者が糖尿病を伴う頻度は高血圧でない人に比べて約３倍高いといわれています．このように糖尿病と高血圧はきわめて高率に合併することが広く知られるようになりました．また両者が合併すると心血管イベント（心筋梗塞・脳梗塞）が相乗的に増加することが知られています．

2. 糖尿病では 130/80mmHg 以上は高血圧

2004 年の高血圧学会の診療ガイドラインで糖尿病合併高血圧の降圧目標値を 130/85 から 130/80 未満へと引き下げました．札幌医大の端野・壮瞥町の研究で拡張期圧が 80 以上になると糖尿病や糖尿病予備軍では心血管イベントが明らかに増加することがわかったためです．

3. 24 時間の血圧管理が重要

糖尿病を伴う高血圧の方では，厳格な降圧が必要であることがわかってきましたが心血管イベントや腎臓障害の進展防止には夜間を含めた 24 時間にわたる血圧の管理が非常に重要であることもわかってきました．朝起きて朝食前の血圧が高いと脳梗塞や心筋梗塞が増加してしまうのです．そのような時間には入院しない限り医療機関で測定することは不可能ですので，是非ご自宅で血圧測定をされることが重要です．

3.「メタボリックシンドローム→高血圧」にも注意

メタボリックシンドロームがよく報道されますが，本邦ではメタボリックシンドロームの危険因子のなかで高血圧が最も重要とする報告が散見されます．腹部肥満があって血圧が高めの人は糖尿病になりやすく，脳梗塞や心筋梗塞にかかる可能性が上昇すると考えられます．お腹がポッコリ出ている人の高血圧には糖尿病になりにくい降圧薬などを選んで服用すべきといえそうです．

メタボリックシンドロームと糖尿病の気になる関係

■「まだ病気ではないから」と放置すると・・・

メタボリックシンドロームといわれた時点こそ，肥満の是正などの的確で具体的な指導が必要な時期です．この時期を逃さずに治療するべきです．

■ 糖尿病にならないようにすることが重要

左にも少し述べましたが，日本ではメタボリックシンドロームは内臓肥満と高血圧で始まることが多いのですが，放っておくと糖尿病に進展することが多いのです．そして徐々に心筋梗塞や脳梗塞などを発症する怖い病気です．糖尿病の発症を予防することはこれらの怖い病気になりにくくする効果があります．

■ LDL- コレステロールが高いのは心血管病のリスクではなくなったの？

LDL コレステロールが高いことが｢メタボリックシンドローム｣には含まれていませんがそれ一つでも心筋梗塞や脳梗塞の大きな危険因子と考えるべきです．

健康に関するニュース

鳥インフルエンザの大流行を防げるか？

新型インフルエンザはが日本にも上陸すると，最悪で約 64 万人が死亡．このような想定で厚生労働省は警戒してます．500 万人分のタミフルをこれまでに確保し，来年度までには 2500 万人分を備蓄する計画としています．

ピロリ菌と胃癌

ピロリ菌は 40 歳以上の日本人の 70％以上が感染しているとされますが，ピロリ菌に感染していると胃癌の危険が 5 倍に上昇し，さらに胃炎が重なると 10.1 倍に上昇するとの報告がなされました．ピロリ菌の検査を希望される方は申し出てください．

休診のお知らせ

年末の休診は

12/28（木）～ 1/4（木）

とさせていただきます．ご了承ください．

*1/5 ～ 1/6 の改修工事は延期になりましたので，1/5 から通常通り診療します．

12月

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

1月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

発行日：2006 年 12 月 1 日　発行責任者：医療法人社団　愬樹会　則武内科クリニック　院長　則武　昌之

インフルエンザの予防接種をしていますので，まだの方は早めに受けられるようにお勧めします．
今年も早いもので｢師走｣を迎えました．皆さん良き正月をお迎えください．