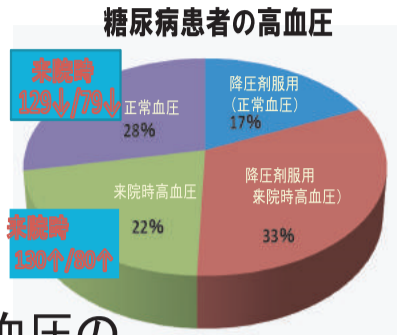




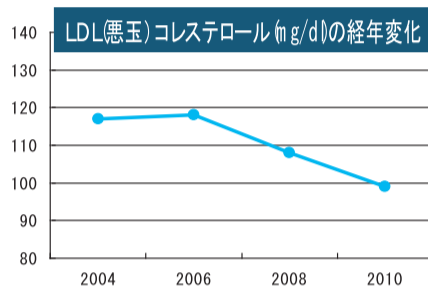
VOL
95
11年
03月
今月の
特集

今年の当院での糖尿病治療の分析 (2)

【高血圧】 当院の糖尿病患者さんの血圧の平均値は 129/73 でした。糖尿病患者さんは診察室での血圧を 130 未満 /80 未満にする事を目標にすべきであるとされています。(2007 年日本動脈硬化学会指針) なかなか厳しい基準ですが、当院に通院中の患者さんの 45%の方がこの目標を達成していました。最近では家庭血圧も重視されるようになり、病院ではどうしても緊張して血圧が上がってしまう方は家庭で 125/75 未満をぜひ達成したいものです。血圧を下げることによって糖尿病による合併症が低下することは明白になっています。現在では血圧を下げるいい薬が沢山あるので、きちんと決められた量を飲めば目に見えて下がる場合が多くなりました。それでも血圧の薬を服用中の 60%以上の患者さんで、まだ診察室での血圧が少し高めでした。



【コレステロール】 当院の糖尿病患者さんの平均 LDLC は 98mg/dl でした。コレステロールには善玉と悪玉があり、善玉は多い方がよいとされていますが、悪玉 (LDL) コレステロールは糖尿病では 120mg/dl 未満を目標にすべきとされています。(2009 年日本高血圧学会指針) 狭心症や心筋梗塞の既往のある方の目標値は 100mg/dl 未満です。最近の世界の研究の趨勢をみると、糖尿病患者さんでは LDL コレステロールを下げることで脳梗塞や心臓疾患の発症が顕著に抑えられるのみならず死亡率が低下することがわかってきました。当院の LDL コレステロールはそのような背景を受けて 2006 年から急激に低下しています。スタチンという系統のコレステロールを下げる薬がとても有効で、これを使用すると平均 30 ~ 40%の LDL コレステロールが低下し、それに伴って明白な心筋梗塞や狭心症の予防・改善効果が認められます。



糖尿病の治療の目的について

糖尿病があって当院を受診されている方は、ついつい血糖ばかりに目が行きがちです。しかし、血糖値が高くなるとどうして治療が必要なのでしょう？それは血管がボロボロになって目や腎臓が悪くなったり、足壊疽になったりするばかりでなく、動脈硬化の進展が促進されてしまうのを防ぐためなのです。動脈硬化が進展すると脳梗塞や心筋梗塞などの怖い病気になりやすくなってしまいます。血糖値と血圧とコレステロール、それと体重の4つの管理をきちんとしていつまでも健やかに暮らしていただくお手伝いをしたいと思います。

高血圧ってなんだ？ (療養指導士 亀田)

来院時に患者さんに体重と血圧を測定していただいているのですが、患者さんの中には「朝、測定したから測らなくてもいいよ」「おかしいなあ。この血圧計は壊れているんじゃないの？」などとおっしゃる方もいらっしゃいます。また血圧が高いことが体によくないことは知っていても、血圧の仕組みについて知っている方は少ないように思います。

血圧とは血液が血管内を流れるときの血管の壁にあたる圧力のことです。心臓が収縮して全身に血液を送り出す時に血管に加わる圧力が最大(収縮期)血圧で、心臓が拡張して全身に送り出した血液が心臓に戻る時の血管に加わる圧力が最小(拡張期)血圧です。

緊張したり寒いと、顔が青ざめたりします。血管が収縮して細くなったためですが、このような場合には血管の容積が小さくなるので血管に加わる圧である血圧が上昇します。寒い部屋や病院などの緊張する場面で測定すると血圧がすぐに上昇するのはこのためです。一方、お酒を飲んだり、お風呂に入ったりして顔がピンク色に染まっているときには血圧は低下します。これは血管が拡張して太くなっているためです。安心してのんびりしている時も血管は拡張しています。

このように環境やその状態によって血圧は常に変化しています。測定する際には、のんびりした気分で緊張を解いて測定してください。リラックスした状態で安静にして2-3分待ってから測定して、血圧が高い場合に高血圧と判定します。1回目よりも2回目の方がかなり血圧が低く出る方は、測定の前の安静・リラックスが足りなかったために1回目が高く出た可能性が高いと思われます。少し測定前の安静時間を長く取るようにしてみてください。緊張したり寒い時に血圧が高くても異常とはいえません。

休診のお知らせ

3月17日~21日と、4月6日~8日と30日は都合により休診とします。御迷惑をお掛けしますが宜しくお願いいたします。

3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		
4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

ご注意: 4月16日(土)は午後は院長は休診で、永瀬先生のみ診察となります。

当院の糖尿病治療の分析(2)



山菜の季節になりました。冬を耐えて目を出した新芽をおひたしなどで召し上がれ!! ベビーリーフサラダの日本版といったところです。カロリーもなく、ちょっとした苦味が春が来たことを教えてくれます。お勧めです!