

# 糖尿病教室だより

！！家庭で血圧をはかろう！！

【糖尿病で高血圧が問題になる理由】

・ **動脈硬化**が起こりやすくなります。

→原因は、糖尿病や高血圧・高脂血症や肥満などで、

**心筋梗塞**や**脳梗塞**などを引き起こします。

・ **糖尿病合併症**の進行を加速させます。

→①血圧が高いと**腎臓への負担**が大きくなり、腎症悪化の危険があります。

②網膜内の血管にも悪影響を及ぼし、**網膜症の進行**につながります。

※血圧の目標値は…収縮期血圧（心臓が縮むとき）が、**130**未満

拡張期血圧（心臓が広がる時）が**80**未満…と覚えましょう。



## ☆自宅での血圧のはかり方アドバイス☆

①心臓と同じ高さがポイント！！

（心臓より高いと血圧は低く、心臓より低いと血圧は高く出る）

②腕まくりはしないではかりましょう。

（腕を締めた状態だと、血圧が高く出たり正確でない）

③体を動かさないでリラックス♪（緊張していると、高く出る場合がある）

④指先や手首ではなく、腕ではかりましょう。（腕のほうが、値が正確に出る）

⑤起床後（排尿後、服薬前、朝食前）、寝る前など時間を決めてはかりましょう。

（時間を決めることで、はかり忘れや内服のし忘れを防ぎ、経過を把握しやすい）

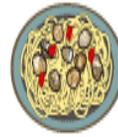


・塩分は体に水分をため、  
 血圧をあげます！！  
 →※1日の塩分摂取目標値は、  
**6グラム未満！！**



かつ丼(1人前)

塩分 6.9g



ボンゴレスパゲッティ  
(1人前)

塩分 2.6g



塩サケ辛口1切れ(80g)

塩分 6.5g



ハンバーガー1個

塩分 2.2g



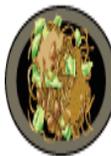
ラーメン(1人前)

塩分 5.2g



たくあん5切れ(30g)

塩分 2.1g



ソース焼きそば(1人前)

塩分 3.8g



たこ焼き1パック  
(8個入り)

塩分 1.9g



まあじ・開き干1尾  
(130g=正味91g)

塩分 2.8g



ウィンナーソーセージ  
10本(100g)

塩分 1.9g



カップラーメン(75g)

塩分 4.0g



ポテトチップス1袋(95g)

塩分 0.9g

### 減塩を始める第一歩♪

一、調味料は少なめにしましょう。  
 (味付けに、香辛料や柑橘類の酸味  
 など利用)

二、漬物、梅干は極力少なくしましょう。

三、麺類のスープは飲まないように  
 しましょう。

四、汁物は、1日1杯までにしましょう。

五、薄味に慣れ、食材の持ち味を楽しみ  
 ましょう。

六、食べ過ぎないようにしましょう。  
 (食べる量が多ければ、それだけ  
 塩分が多い)

七、インスタント食品は、なるべく  
 控えましょう。

(資料:「食品の塩分が一目でわかる塩分早わかり」女子栄養大学刊)

### ☆浮腫みについて☆

高血圧は腎臓のろ過機能を低下させてしまいます。そうすると、体には必要のない老廃物や水分を尿として体外に排泄できず、足や手・顔や腹部など全身に浮腫みが起きます。足の甲やスネの浮腫みが寝てもなかなか治らないとき、また少し動いただけでも呼吸が苦しいなどの症状がある時は、早めに病院を受診しましょう。



塩分のとりすぎ?  
 運動不足?  
 ふわふわな  
 むくむく?

