

# 血糖値と血圧に気を付けて動脈硬化を予防しよう！

- 糖尿病患者さんの4～6割の人が高血圧を併発していると言われています。これは、糖尿病にかかっていない人の2倍の頻度といわれています。
- 糖尿病と高血圧が同時にあると、動脈硬化性の病気もおこしやすくなります。
- もともと、年齢を重ねるごとに血管の年齢（動脈硬化）は進みますが、糖尿病や高血圧があるとそのスピードは加速され、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。
- 糖尿病腎症があると、高血圧が合併症を進行させ、腎機能の悪化があると（とくに末期の腎症では）さらに血圧が上昇するといった、悪いサイクルができます。

日頃の生活習慣も  
高血圧に大きく関わっています。



## 減塩のコツ！！

健康維持のために  
減塩生活を始めて  
みませんか？

糖尿病患者さんの血圧目標値

**診察室血圧 130/80**

**家庭血圧 125/75**

を目指しましょう！！

