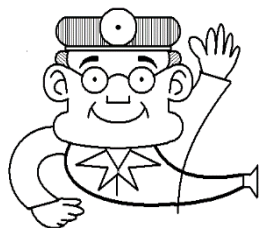


第 22 回 出前“いのち”を考える会 in 淡路(通算第 197 回)報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2024 年 9 月 14 日 (土) 14 時 30 分～16 時 30 分

淡路市中央公民館 (しづのおだまき館)

参加者 37 名 (うち聴覚障害者 7 名)

テーマ: 「生活習慣病を予防するには」

講師: おかの ひろかず 岡野 浩和 先生 (しおかぜ診療所 / 淡路市)

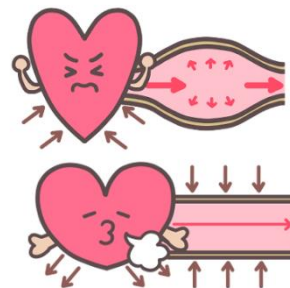
第 197 回は、年に 1 度の出前“いのち”として淡路市で開催しました。昨年の出前“いのち”は、淡路地域班の皆さまから出されたテーマにお応えできなかったため、リベンジとして今年も淡路地域班での開催となりました。今年も地域班の皆さまの協力により、スムーズに進行できたことに感謝します。

昨年に引き続き、講演が始まるまでの時間に血圧測定と医療相談を行い、18 名の利用がありました。



高血圧について

- ・高血圧とは、体の中で血をめぐらせている血管内の圧力が高い状態
- ・『高血圧治療ガイドライン 2019』では、上の血圧 140 以上かつ下の血圧が 90 以上を満たす場合に高血圧という
- ・上の血圧: 収縮期血圧 (心臓が収縮して全身に血液を送り出すとき)
下の血圧: 拡張期血圧 (心臓が拡張して全身から血液が戻ってくる時)
- ・最近、収縮期血圧が 160 までは治療不要って聞いたんだけど??
2024 年 4 月に全国健康保険協会の未治療者への受診勧奨基準が、収縮期 160 以上/拡張期 100 以上に変更された。健診で高血圧だったけど無自覚無通院の人に、「さすがにこの血圧では病院を受診しないとイケません!!」と言っているだけで、放置していいとは言っていない。
- ・なぜ高血圧になるのか?
本態性高血圧: 仕方がない原因 (加齢、遺伝的要因、ストレス)
2 次性高血圧: 薬剤性、ホルモン分泌異常、睡眠時無呼吸症候群など
- ・生活習慣の問題による高血圧の原因
塩分の摂りすぎ、肥満、過度の飲酒、運動不足、喫煙
- ・痛くもかゆくもないのに薬での治療が必要なの? ほっといたらどうなるの?
本来は天寿を全うするまでは持つはずの血管も、異常な状態が強ければ強いほど早く破綻(破裂したり詰まったり)を起こす危険がある。
糖尿病や高コレステロール血症を合併していれば、血管は弱くなり (動脈硬化) より早く破綻することにつながる。



糖尿病について

栄養の一つである「糖」は血中に溶けこんで、エネルギー源となるために全身の血管内をめぐっている。正常範囲以上の以上高濃度（高血糖）状態が長く続くことにより、血管が傷ついたりその周辺の神経に障がいが起こったりすることで、様々な合併症が起こるのが糖尿病。

高血圧と同じで、発症してもしばらくは、異常状態でも痛くもかゆくもないが、その異常状態が続くことにより何年～何十年か後に、血管・神経障害性合併症が急に起こることが怖い。現状は国民の4人に1人が糖尿病かその予備群である。

・なぜ糖尿病になるのか？

高血圧と同じく、遺伝的要因のほか、生活習慣や肥満、ストレス、加齢、妊娠などさまざまな要因が加わって糖尿病になる。

・アジア人では BMI が 20 を超えると、BMI の増加と共に白人よりも糖尿病の有病率が増すことがわかっている。ちなみに BMI : 20 はけっこう細い体型、つまり痩せていても糖尿病にはなる可能性がある。

BMI=Body Mass Index（身長と体重から算出される肥満度を表す指数）

高血圧・糖尿病・高コレステロール血症の治療目的とは？

血管の老化を防ぎ、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などの発症を予防すること

高血圧の治療目標は？

	診察室血圧	家庭血圧
75 歳未満	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75 歳未満だが、脳血管障害や尿蛋白陰性の慢性腎臓病を患っている。	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満
75 歳以上	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満
75 歳以上だが、脳血管障害、冠動脈疾患、尿蛋白陽性の慢性腎臓病、糖尿病を患っている。	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満

糖尿病の治療目標は？

代表的な指標として HbA1c が用いられる。HbA1c は 1～2 ヶ月の平均的な血糖の状態を示す。

患者の特徴・健康状態 ^{注1)}	カテゴリ-I		カテゴリ-II		カテゴリ-III	
	① 認知機能正常 かつ ② ADL 自立	① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的 ADL 低下、 基本的 ADL 自立	① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的 ADL 低下、 基本的 ADL 自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的 ADL 低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的 ADL 低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的 ADL 低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など）の使用	なし ^{注2)}	7.0% 未満	7.0% 未満	7.0% 未満	8.0% 未満	8.0% 未満
	あり ^{注3)}	65 歳以上 75 歳未満 7.5% 未満 (下限 6.5%)	75 歳以上 8.0% 未満 (下限 7.0%)	8.0% 未満 (下限 7.0%)	8.5% 未満 (下限 7.5%)	8.5% 未満 (下限 7.5%)

糖尿病は糖質過多に、高血圧は塩分過多になっている。
自分でできることは生活改善！！

■塩分摂取制限

- ・塩分 (Na、ナトリウム) を減らす。1日あたり 4g まで。日本人の平均塩分摂取量は 11g にもなっている。
- ・K (カリウム) を多く含む野菜や果物、大豆食品をたくさん摂る。ただし、腎機能が正常である場合に限る

■血圧を下げる可能性が報告されている飲み物

ココア・緑茶・お酢・牛乳・食塩無添加のトマトジュース

■食後高血糖を防ぐために

- ・「GI」という考え方がある。GI : Glycemic Index (グリセミックインデックス)

炭水化物を含む食品を食べた後に引き起こされる血糖値の上昇の程度にしたがって、それぞれの食品に与えられる指数。

低 GI 食品は消化吸収がゆっくりで、血糖値の上昇を緩やかにする。これにより血糖値が安定しやすくなり、急激な血糖値上昇を抑えることができ、インスリンの分泌量も安定するので、糖尿病のリスクが軽減される。

- ・カロリーゼロの人工甘味料『ラカント S』や『パルス イート』を使うこともおすすめ。



■運動はどの程度必要？

- ・高血圧でも糖尿病でも定期的に続けることが大切。毎日 30 分以上、または 1 回につき 10 分以上継続して合計 40 分以上。強度は、ややきついと感じる有酸素運動が推奨される。
- ・脈拍が 1 分間に 100 回くらいになる運動が良い。隣の人と会話できるくらいの程度。『アンパンマンのマーチ』(♪そうだ うれしいんだ いきるよろこび〜) のテンポが、およそ 100/分くらいだと言われている。
- ・まとまった運動は難しいからと何もしないよりは、隙間時間にラジオ体操をしたり、なるべく階段を使ったりしよう。足腰が弱いならテーブルで体を支えながらゆっくりスクワットを。
※ラジオ体操第 1 の運動強度は、ゆっくりと階段をのぼったりサイクリングしたりするのと同程度の強度になる。ラジオ体操第 2 の運動強度は、テニス (ダブルス) の試合や水中歩行 (中等度) と同程度の強度になる。効率よくカロリー消費ができる運動！
- ・レジスタンス運動 (筋トレ) は基礎代謝を上げる
- ・食後 1 時間ごろに運動すると、食事によりあがった血糖値を下げるのに効果的



- ・脳はかなりエネルギー (ブドウ糖) を消費することがわかっている。ぼ〜っとスマホやテレビを見て過ごすのではなく、脳を積極的に使っていこう！
頭も体も積極的に活用していこう！！

●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. トクホ (特定保健用食品) やジュースを毎日飲むのはよくない、というのは合っているか？

A. トクホは薬ではないので、値段に見合う効果があるのかを考えてみてほしい。

Q. 毎朝の食事が、クリームパン、あんパン、バナナ、ヨーグルト、コーヒーだが大丈夫か？3年前に腸の手術したが、今のところ糖尿病の指摘はない。

A. 今のところは大丈夫でも、これから糖尿病になることはある。腸のためにも、1日の食事の半分は野菜、3割はタンパク質、2割を炭水化物にするのが好ましい。



Q. コーヒーはブラックが好き。砂糖やミルクは入れた方がいいのか？

A. コーヒーに入れる砂糖やミルクの量は少量なので、病気を持っていないなら各自の好みでいい。ただ、「水分を摂る」という点では、コーヒー・紅茶・緑茶はカフェインが含まれており利尿作用があるので、水分補給にはならない。麦茶やノンカフェインのものを摂ろう。

(聞こえる人の質問)

Q. 血圧計にはいろいろなタイプがあるが、実際はどこで測る血圧計が良いのか？

A. 血圧とは心臓から血液を送り出すときの圧なので、心臓と同じ高さで測れることが望ましい。つまり腕 (上腕) で測るものが良いとされる。また、体の中枢に近いところで測るほど精度が高くなる。血圧計が小型になるほど誤差が広がると思ってください。



医療班 222

