

## ❖ お薬手帳用シールの例

### 大切なお薬です。必ず服用してください

血圧を下げる薬です。血圧が下がっても、勝手に薬の量を減らしたり、薬の服用をやめないでください。高血圧の治療は生活習慣の改善が基本です。服用中も継続して行いましょう。

### こんな症状に気づいたらお知らせください

服用後、めまい、ふらつき、ほてり、頭痛、足のむくみ、夜間にトイレに起きる回数の増加、便秘、胸焼けなど、服用前にはなかった症状を感じたらお知らせください。

### OTC医薬品・サプリメントの使用に注意

市販の痛み止めなどには、血圧に影響を与えるものがあります。また、血圧が高めの方に勧められるサプリメントもありますが、血圧の薬を飲んでいるときは一緒に飲まないでください。OTC医薬品やサプリメントを使用するときには、必ず薬剤師にご相談ください。

### 高血圧はなぜこわい？

寝たきりにならないためには、血圧を正常域に保つことが大切です。高血圧は高脂血症、喫煙とともに、心臓病の三大危険因子の一つです。高血圧を放置しておくと、やがて動脈硬化が進み、脳卒中、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、腎不全などの臓器障害を引き起こされます。

### 早朝高血圧に注意！

狭心症や心筋梗塞発作は朝方にピークがみられます。睡眠から目覚めると交感神経が活発になり、血圧を上げるホルモンが増えるからです。心臓病だけでなく脳卒中も発症しやすいことが知られています。家庭で血圧を測る習慣をつけてください。

### 家庭で血圧を測定しましょう

血圧は日内変動があり、1日のうちで10～20mmHg変動します。血圧が高い方では、この幅がもっと広いといわれています。一般に午前中は高く、夕方～夜にかけては低くなります。運動や食事の後、緊張したときに血圧は上昇します。自宅で測定すると正常なのに診察室では高くなる「白衣高血圧」もあります。毎日決まった時間に血圧を測定し、主治医の先生にチェックしてもらいましょう。

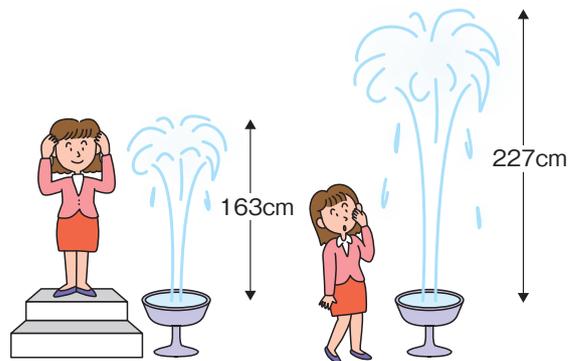
\*血圧の値は、1日10万回

→70(心拍数)×60(分)×24(時間)=10万800

### あなたの血圧を水圧に直してみると…

血圧とは「血管にかかる圧力」

120mmHg×13.6(水銀の比重) =1632mm  
160mmHgは 227cmに相当



### 日常生活のポイント～食事その1～

食塩は「1日6g未満」に抑えることを目標に。小さじ1杯の量が6gです。日本高血圧学会減塩ワーキンググループ編集の『高血圧患者さんのための減塩レシピ』も参考に。

\*食品のNa量から塩分量を換算すると

食塩量(g) = Na(g) × 2.54

### 日常生活のポイント～食事その2～

[減塩のコツ]

- ①味噌汁は具たくさんにして、汁は飲まない
- ②うどん、そば、ラーメンの汁は飲まない  
→ラーメンは、汁を全部飲み干すと5g以上の塩分を摂ったことになります
- ③レトルト食品など加工食品はなるべく避け、香辛料、香味野菜などを上手に使う

### 日常生活のポイント～嗜好品～

タバコは心血管病の危険因子の一つです。喫煙は血管を傷つけて動脈硬化を促進し、血管を収縮させるので、心筋梗塞や脳梗塞を起こす確率が高くなります。アルコールは大量に飲んでいると血圧が上昇します。適度な量にしましょう。

### 日常生活のポイント～温度差～

寒いと血圧が上がり、暖かい所から急に寒い所に行くとき心臓に負担がかかってしまいます。入浴の際は脱衣所や浴室に暖房を入れるなどして温度差を小さくし、お湯の温度は40℃前後にしましょう。

**日常生活のポイント～減量～**

肥満は高血圧、高血糖、高中性脂肪血症、高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症を惹起し、メタボリックシンドロームと密接な関係があります。特に内臓肥満は重要です。BMI〔体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>〕を25未満にしましょう。まずは現体重の5%減量を目標として長期間かけて減量を行きましょう。

**日常生活のポイント～運動～**

ウォーキング、サイクリング、水泳など、酸素を取り込む有酸素運動を。まずは脈拍数が1分間に100～120程度のウォーキングがお勧めです。1日30分以上、毎日行くと効果的です。ただし、運動が血圧を上げてしまうこともあります。運動をするときは医師に相談してからにしましょう。

**降圧目標 (mmHg)**

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85未満	125/80未満
高齢者(65歳以上)	140/90未満	135/85未満
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80未満	125/75未満
脳血管障害患者	140/90未満	135/85未満

家庭血圧値は135/85mmHg以上が高血圧です。

**血圧測定の仕方**

朝は、起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前に測定しましょう。夜は食事、入浴、服薬、排尿後、就寝前に測定するのがよいでしょう。

測定は座って1～2分間安静にしてから行います。腕を心臓と同じくらいの高さにして、机の上に乗せます。できるだけいつも同じ側の腕で測定します。2回測定して低いほうの値を記録しましょう。家庭での血圧は病院での測定より5mmHgくらい低いと考えましょう。

**日常生活のポイント～食事その3～**

食物繊維を多く含む野菜、果物、いも、海藻をたくさん食べましょう。動脈硬化やコレステロール血症を予防してくれます。野菜には体の調子を整えるビタミン、血圧を下げる働きがあるカリウムも多く含まれています(ただし、腎障害の患者さんはカリウムの過剰摂取に注意！肥満者や糖尿病の患者さんは糖分の多い果物の過剰摂取に注意！また、血圧を下げるお薬によっては、カリウムの摂りすぎに注意が必要なものもあります)。

**メタボリックシンドロームとは？**

内臓肥満、脂質代謝異常、高血圧、糖代謝異常の重複は、メタボリックシンドローム(代謝異常症候群)と呼ばれ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が高くなります。

診断基準は、ウエストサイズが男性85cm以上、女性90cm以上で、次のうち2項目以上ある場合

- ①血液検査で中性脂肪が150mg/dL以上である。またはHDLコレステロールが40mg/dLより低い
- ②最高血圧が130mmHg以上である。または最低血圧が85mmHg以上である
- ③空腹時血糖が110mg/dL以上である