

❖ お薬手帳用シールの例

副作用を早く発見するために

まれですが、低血糖が起こることがあります。特に糖尿病の人で起こりやすいといわれています。

↓
脱力感、冷汗、手の震え、眼のちらつき、集中力の低下などの症状が現れたときは、すみやかに糖분을補給しましょう。

薬の飲み合わせに注意

痛みや炎症を抑える薬は、このお薬の血圧を下げる効果を弱めてしまう可能性があります。

↓
OTC医薬品の痛み止めや、風邪薬を使用するときは相談してください。

高カリウム血症に注意①

血液中のカリウムの量が多くなる場合があります。症状が重くなると不整脈を起こす場合があります。

↓
手足や唇のしびれ、筋肉に力が入らないなどの症状はありませんか？

女性の方へ

このお薬の服用によって、胎児に影響が出る可能性があります。

↓
妊娠の可能性がある場合は必ず医師に相談してください。

高カリウム血症に注意②

野菜にはカリウムが多く含まれているものがあります。体にいいからといっても、食べすぎは禁物。バランスのよい食事を心がけましょう。

また、カリウムを含むサプリメントを服用することは避けてください。

自動車の運転に注意

血圧が下がることによって、立ちくらみ、めまい、ふらつきなどが起こることがあります。

↓
自動車の運転、高い所での作業などには十分注意してください。

高カリウム血症に注意③

青汁、クロレラ、アガリクスなどカリウムを多く含むサプリメント使用は避けてください。また、バナナチップ、レーズンなどドライフルーツはカリウムを多く含みます。極端に多く食べるのは避けてください。

食事や運動にも注意を

高血圧治療の基本は生活習慣の改善です。お薬を飲んでいるからといっておろそかにしてはいけません。

減塩(1日6g未満)、節酒、禁煙、適正体重の維持、運動などを心がけましょう。

毎日体重を測りましょう

朝、排尿後に体重を測る習慣をつけましょう。日の単位で2kg以上増加する場合には、受診をしてください。顔のむくみ、足のむくみなどにも注意しましょう。