

## ❖ お薬手帳用シールの例

**体内の余分な水分や塩分の排泄を促進し、  
血圧を下げるお薬です**  
医師の指示通り、毎日忘れずに服用しましょう。

**他の血圧を下げるお薬と一緒に使用されます**  
血圧を目標とする値まで下げるためには、1つのお薬だけでは不十分な場合があります。このお薬は少量でも、他のお薬と一緒に使用するとお互いの効果が高まります。配合剤となっていることもあります。あなたの併用薬は\_\_\_\_\_です。

**塩分の摂りすぎには注意してください**  
お薬で塩分の排泄を促進しているからといって、塩分を摂りすぎても大丈夫ということには決してなりません。減塩は高血圧治療の基本のひとつ。塩分の摂り過ぎはお薬の効果を弱め、高血圧の状態を持続させる危険性があります。

**カリウムの摂取に注意しましょう**  
このお薬は塩分とともにカリウムの排泄も促進する働きをもっています。体内のカリウムが不足気味になる可能性があります。併用されているお薬の\_\_\_\_\_は、逆にカリウムを体に溜め込む作用をもっています。カリウムが多くなりすぎると、体にさまざまな障害が起き、吐き気、下痢、脱力感、筋肉の痙攣、脈の乱れなどの症状が現れます。果物や野菜、サプリメントなどで大量にカリウムを補充する必要はありません。

**カリウムの不足に注意しましょう**  
このお薬は塩分とともにカリウムの排泄も促進する働きをもっています。体内のカリウムが不足気味になると、吐き気、便秘、脱力感、脈の乱れなどの症状が現れる可能性があります。また、他のお薬の作用に影響することもあります。カリウムを豊富に含む果物や野菜なども積極的に摂るように心がけましょう。

**糖尿病、脂質異常症の予防も忘れずに**  
お薬によって、血糖値や血清の中性脂肪、コレステロール濃度が上がるリスクが少し増加しています。高血圧の治療、そして糖尿病と脂質異常症の予防のためにも、食べすぎや運動不足に注意し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

**尿酸値に注意を**  
お薬によって、尿酸の排泄が少なくなっています。体内の尿酸が増えると、痛風だけでなく、脳卒中や心筋梗塞などにかかるリスクも増大します。定期的に血液検査を受けて、血液中の尿酸濃度を確認してもらいましょう。アルコールなど、プリン体の多い飲食物は控えるようにしてください。

**紫外線に注意**  
お薬を飲んだ後、紫外線に当たった部分だけに日焼け様の症状、湿疹、色素沈着などが現れることがあります。気になる症状がある場合は、すぐにご相談ください。