



しいのみつうしん

第17号

高血圧と薬

高血圧とは？

長い間、血圧の高い状態が続くことによって、脳や心臓、血管などの臓器が痛んでいく全身性の病気です。収縮期血圧が 140mmHg 以上、または拡張期血圧が 90mmHg 以上持続する場合を高血圧と呼んでいます。但し、糖尿病など、合併症により降圧目標値が異なることがありますので、主治医に確認しましょう。

- * 収縮期血圧: 心臓が縮んで血液を送り出し、血管の圧力が高くなったときの血圧
- * 拡張期血圧: 心臓が広がって血液を心臓に取り込み、血管の圧力が低くなったときの血圧

家庭血圧をはかりましょう

血圧は変動しやすく、病院などではかると緊張して高くなることがあります。家庭でリラックスして血圧をはかることによって日頃の血圧レベルを知ることができます。

血圧計は、上腕ではかるタイプの血圧計がより正確とされ、推奨されています。

☆ 家庭血圧では 135/85mmHg 以上が高血圧とされています。お薬の効き具合を確かめるためにも、家庭で血圧をはかるよう心がけましょう。

正しい家庭血圧のはかり方

●なるべく朝と晩に測定（朝と晩の測定が難しいようであれば、朝だけでもよいでしょう。）

朝は・・・

- ・起床後、1 時間以内
- ・排尿を済ませてから
- ・薬を飲む前に
- ・朝食前に

夜は・・・

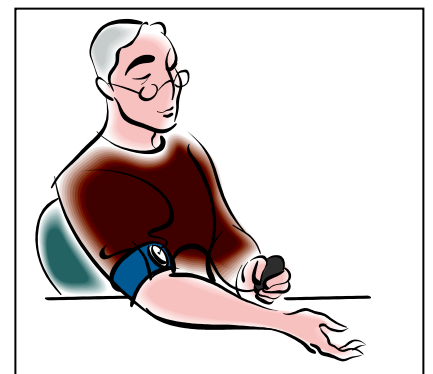
- ・就寝前
- 食事、服薬、入浴、排尿をすませてから

●いつも同じ姿勢で測定

原則として腰掛けて、机や台の上に腕をのせ、カフの中心を心臓の高さに合わせて測定しましょう。正座でもあぐらでもかまいませんが、いつも同じ姿勢で測定しましょう。

●座って安静にしてから測定

心身ともにリラックスした状態で、血圧は 1～2 分、脈拍なら 5～10 分安静にしてから測定しましょう。



血圧チェックシートをつけましょう

まずは自分でできる健康管理から、一喜一憂せずに続けて測定

血圧は入浴、排泄、飲酒、食事、季節、ストレスなど、様々な要因で変動するため、家庭血圧をはかるたびに値が違います。測定値に一喜一憂することなく、家庭血圧の測定を続けるとともに、運動療法や、食事療法、降圧薬治療をきちんと続けましょう。

降圧薬には次に示す6種類があります

分類	主な薬	作用	代表的な副作用
ACE(アンジオテンシン変換酵素、エースと略すこともあり)阻害薬	レニベーズ タナトリル エースコール ロンゲス コバシル	血液や組織中に存在する血圧を上げる物質(アンジオテンシン)が作られるのを減らすとともに、血圧を下げる物質の分解も抑えます。	喉にひっかかるような空咳があります。服用し始めてしばらくしてから出始めるのが特徴です。薬を中止すればなくなりますし、身体に害はありませんが、気になる場合は医師に相談しましょう。
アンジオテンシンⅡ(ツー)受容体拮抗薬(略称:ARB エーアールビー)	プロプレス ディオバン ニューロタン	アンジオテンシン(血圧を上げる物質)が作用するのをブロックして血圧を下げます。	副作用はほとんどありません。空咳の副作用を解消しています。
β (ベータ)遮断薬	アルマイラー アーチスト タグ	交感神経を通じて、心臓の緊張を抑え、脈を減らして血圧を下げます。	徐脈(1分間の心拍数が50未満)、手足の冷え、息切れ * 気管支喘息、肺気腫、下肢の強い動脈硬化がある方には使えません。
Ca(カルシウム)拮抗薬 	ノルバスク ニトレナール コニール バイミカード アダラートCR	血管の細胞の中へカルシウムイオンが流れ込むのを防ぎ(カルシウムに拮抗して)、血管を拡げて、血圧を下げます。	動悸、顔がほてる、便秘、足のむくみなど(いずれも軽度) 長期間の服用で、歯ぐきの腫れが起こることがあります。 * (注意)ノルバスク以外のCa拮抗薬を服用している方は、お薬の効果が強く出ることがありますのでグレープフルーツジュースを飲まないで下さい。
利尿薬	ナトリックス フルイトラン	腎臓に働きかけて体内の水分とナトリウムを尿と一緒に排泄し、循環する血液量を減らして血圧を下げます。	頻尿 長期間の服用で、低カリウム血症(血液中のカリウム分が減少した状態)が起こることがありますが少量ではほとんど問題になりません。また、糖尿病、痛風を悪化させることがあります。
α (アルファ)遮断薬	カルデナリン デタントール	交感神経を通じて血管に働きかけ、血管を拡げて血圧を下げます。	立ちくらみ、ふらつきが起こることがありますが、ゆっくり立ち上がると軽くなる可能性があります。

☆降圧薬を服用し始めると薬に頼り、食事療法や運動療法がおろそかになりがちです。降圧薬を服用していても、生活習慣の改善を心がけましょう。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。
ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)