



# 食事・運動とともに

## — 高血圧の薬 —

指導：大阪大学大学院医学系研究科老年・腎臓内科学 教授 楽木 宏実

企画：  
日本医師会

No. 338

### 高血圧は生活習慣病のひとつ

日本人の高血圧に関係する一番の原因は、食塩のとりすぎです。食べすぎによる肥満やお酒の飲みすぎ、喫煙も血圧を上げる要因となります。

高血圧治療の基本は生活習慣を見直すことから始まります。食事では塩分を控え、野菜を多くとり、腹八分目に、また早歩きを1日30～60分するなど適度な運動が欠かせません。

これらの生活習慣は一時的ではなく、長続きさせることが大切です。生活習慣が元に戻ってしまうと、血圧を下げる薬の効果が弱くなります。

### 自分でできる血圧チェック

高血圧と診断されたら、早期から治療に取り組み、しっかりと血圧を下げるのがとても大切です。自分の血圧の数値を知っていますか？ 家庭で血圧をチェックするときは、起床後1時間以内の排尿後に、座って安静にして計ってください。上が135mmHg以上、下が85mmHg以上のどちらかであれば高血圧ですが、血圧の変化をきちんと記録しておくことが治療の参考になります。

### 飲み忘れないために

薬で血圧を下げる必要がある場合は、飲み忘れが多いと効果が出ません。薬を飲んだらカレンダーに印をつける、薬を曜日のついたケースに入れるなどの工夫をしましょう。薬の種類が多いときは、一つの袋にパックする“一包化”も効果的です。

なかには降圧薬の作用を弱めてしまったり、血圧が上がってしまう健康食品や薬もあります。血圧がこれまでより上がってきたなど気になるときは、かかりつけの医師に相談しましょう。



いろんな薬を  
一包化



薬を曜日のついた  
ケースに入れる



今朝も3種類、  
合計5錠  
飲んだから○印...

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。