

緑の屋根の時計台



第33号 平成20年11月20日発行 編集責任者 江尻倫昭

(Q&A方式)よくわかる 高血圧の薬

高血圧症は、薬を飲めば簡単に治るといふ病気ではありません。患者さん自身が、高血圧の恐ろしさをよく理解し、ご自身で生涯にわたってコントロールしていかねければなりません。血圧のコントロールをする上で、薬はたいへん大切なもので、正確に服用する必要があります。今回は、患者さんが高血圧の薬を服用するうえで、ぜひ知ってもらいたい事をQ&Aで紹介いたします。血圧をより良くコントロールし、快適な生活ができるように努めてください。

Q1)なぜ、高血圧は怖いのでしょうか？

A) 血圧とは、からだのすみずみまで血液を流すための『押し出す力』のことです。血圧が長時間高い状態が続くということは、血管に長時間その力がかかり続けるということです。そして、その力に耐えきれなくなり血管が破れたり、動脈硬化を起こしてもろくなったりするのです。その結果、脳梗塞や脳内出血あるいは心筋梗塞といった病気が起こります。お薬を飲み、血圧を正常に保つ事が病気の予防になります。

Q2) 血圧を下げるにはどうしたらよいのでしょうか？

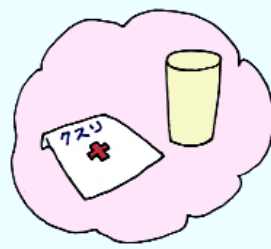
A) 日頃から、肥満、お酒の飲

み過ぎ、塩辛いものの食べ過ぎ、ストレスの状態が多いといったことを改善するように心がけましょう。これらを十分に守っても血圧のコントロールができない場合には、薬の服用が必要になります。薬を服用するようになってからも、日常生活を改善するように努めてください。

Q3) 薬は一日に何回服用するのがよいのでしょうか？

A) 薬によって、降圧作用の持続時間が違います。また、血圧は一日のうちでも変動があるのが普通です。その変動の幅が大きい人も、小さい人もいます。医師が薬をお渡しする際は、あなたの血圧の変動や薬の

| | |
|----------|-----|
| 脳卒中 | ↓↓↓ |
| 心筋梗塞・心不全 | ↓↓ |
| 腎不全 | ↓↓ |
| 認知症 | ↓↓ |
| 全死亡率 | ↓ |



作用時間などを考慮して、血圧が一日中平均してコントロールできるように薬の組み合わせや服用時間を決めていきます。したがって、決められた回数で決められた時間帯に服用して下さい。

Q4) 血圧の薬は必ず食後に服用しなければいけないのでしょうか？

A) 血圧の薬は必ずしも食後に服用する必要はありません。食後服用となっているのは、単なる服用時刻の目安です(食事を忘れる人はいないので、食事の後に内服する指示が多いので

す)。
*たとえば、服薬が「朝、夕食後」となっている場合は、朝食と夕食の時間帯(午前6時～8時と午後5時～8時を目安)に服用しましょう。
*食事時刻の不規則な人は、食後服用にこだわらずに服用時刻を決めて服用しましょう。また、朝食をとらない習慣の人でも薬だけはその時間帯に服用しましょう。



Q5) 血圧が高い時にだけ薬を服用してもよいのでしょうか？

A) 血圧は絶えず変動しています。血圧のコントロールとは、ある一定の血圧より高くなるようにすることではなく、変動する血圧を平均して下げることです。それによって動脈硬化などの血管障害を予防しています。ですから、血圧が高い時にだけ薬を服用するのは血圧の変動を大きくするだけでよい方法ではありません。

Q6) 血圧が下がったら薬は服用しなくてもよいのでしょうか？

A) 血圧が下がったからといって薬をやめてはいけません。薬の効果で血圧が下がっているだけで、薬をやめれば血圧は元の高い状態に戻ってしまいます。また、薬を服用したりしなかったりすると、血圧の変動が大きくなり、むしろ動脈硬化を早めたりしますので、継続して服用することが大切です。ただし血圧の下がる程度によっては、薬の量や種類を少なくすることもできます。

Q7) 血圧が下がりがすぎた時に続けて薬を服用してもよいのでしょうか？

A) 立ちくらみ(急に立ち上がった時にフラフラする)などの低血圧の自覚症状がなければ、家庭での自己測定で、少しぐらい血圧が低くても薬の服用を続けて下さい。もし、上の血圧(収縮期血圧)が九十、百mmHg以下になることや、立ちくらみなどが続くようならご連絡下さい。

Q8) 薬を飲み忘れた時はどうしたらよいのでしょうか？

A) 薬の種類とのみ忘れに気づいた時刻により対処方法が異なります。

一日一回服用の場合

六〜七時間以内の遅れならば、飲み忘れに気づいた時に一回分を服用して下さい。気づくのがそれ以降になった場合は、その日はもう服用しなくてもかまいません。翌日から忘れないうちに服用して下さい。

一日二回服用の場合

三〜四時間以内の遅れならば、飲み忘れに気づいた時に一回分を服用して下さい。気づくのがそれ以降になった場合は、一回服用するのをやめて次回から忘れないうちに服用して下さい。

Q9) 血圧の薬を服用していて副作用は大丈夫なのでしょうか？

A) どんな薬でも、副作用のない薬はありませんが、最近の高血圧の薬では、重大な副作用はきわめて少なくなっています。しかし、定期的に血液検査で副

作用が出ていないかを調べる必要があります(飲んでいる薬により違います)が概ね三〜四カ月に一回程)。また、次の正しく服用するための注意点を守ってください。

正しく服用するための注意点

一 薬を間違つて多く服用したり、服用時間を間違つたと予想以上の効果があらわれて血圧が下がりにすぎることがあります。
二 他の病院からもらっている薬があれば必ず医師に知らせてください。薬のなかには高血圧の薬と、飲み合わせの悪いものもあります。
三 何かいつもと違う不快な症状があれば、遠慮なく医師が薬剤師に連絡してください。
四 過去に副作用を経験した薬があれば、あらかじめ医師に知らせてください。

おしらせ

- 1) 院内誌 12月号はお休みします。
1月号は1月中旬に発行の予定です。
- 2) 年末年始のお休みについて
12月30日(火)から1月4日(日)まで休診になります。
お休み中にお薬がなくならないように、注意してください。
- 3) 平成21年版健康カレンダーができました。
21年は生活習慣病の食事療法(高血圧、糖尿病、高脂血症、骨粗鬆症、高尿酸血症)や運動療法の特集です。現在、前記疾患で通院加療中の方には無料で差し上げますので受け付けに御尋ねください(数に限りがありますのでお早めに)。

Merry Christmas!

正面玄関の装飾が
クリスマスパージョンに
... 変わった



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1
Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057
診療時間 (月~土) 午前8:30~12:00 午後3:30~6:30
水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00
<http://www.ejiri-clinic.info>