

「高血圧」について

我が国の通院の原因疾患第1位である高血圧。自覚症状のない方がほとんどで、知らず知らずのうちにからだを蝕んでいることから“サイレントキラー”とも呼ばれています。

今回は、そんな放っておくとこわい「高血圧」のお話です。

高血圧とは…

心臓はポンプの役割で血液をからだのすみずみまで送りだしています。その血液が血管に加える力（圧力）のことを血圧といいます。高血圧とはこの血圧が何らかの原因で基準値より高くなった状態のことをいいます。

原因は…

日本人の高血圧の9割は原因のはっきりしない本態性高血圧です。しかし、もともと高血圧になりやすい遺伝的体質の人に、塩分の多い食事や飲酒、ストレス、運動不足などの生活環境が重なっておきるとみられています。

高血圧の基準値と目標値

高血圧の基準値は、病院・診療所で測る血圧値（診察時血圧）が140/90mmHg以上、家庭で測る血圧値が135/85mmHg以上です。

それでは、高血圧と言われた方は実際にはどのくらいの値を目標にしたらよいのでしょうか。目標値は年齢や合併している他の病気とも関連しています。左の表を参考に詳しくは主治医に確認しましょう。

	診察時血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85	125/80
高齢者(65歳以上)	140/90	135/85
糖尿病患者		
慢性腎臓病患者	130/80	125/75
心筋梗塞後患者		
脳血管障害患者	140/90	135/85

(mmHg未満)

※高血圧治療ガイドライン2009より抜粋

高血圧はなぜこわい？

高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化が起こります。動脈硬化とは血管がカチカチに硬くなり狭くもろくなることで、血液の流れが悪くなり脳や心臓などの臓器で障害を引き起こすのです。具体的には、脳の動脈が破裂する脳出血、脳の血管がつまる脳梗塞、心臓にうまく血液が流れない狭心症や心筋梗塞、腎臓が正常に働かなくなる腎不全などがあげられます。高血圧は自覚症状のない方が多く、ある日突然、これらの病に侵されることがあるのです。

血圧の気になる方に… 《暮らしの中のポイント》

高血圧の治療では生活習慣の見直しも大切です。

① 塩分は1日6g未満を目標に、カリウムを摂りましょう

食塩を多く摂りすぎると血圧が上昇します(※)。上手に塩分を控えるために、しょうがや唐辛子など薬味や香辛料を効果的に使う、干物や練り物・インスタント食品を減らし、旬の素材を選ぶなどの工夫をするとよいでしょう。

加工食品の成分表示に“ナトリウム量”とある場合はそれを2.5倍した量がおおよその食塩量となります。※食塩と血圧の関係には個人差があります。

カリウムは、食塩の成分であるナトリウムをからだの外に排泄させることができます。カリウムを豊富に含む野菜や果物を積極的に摂るようにしましょう。



塩分77%カットの
だしの素 減塩
しょうゆ
塩分を控えた調味料を
使ってみませんか

② あなたの適正体重は？

肥満は高血圧の大敵。肥満を改善することは血圧を下げるための第一歩です。体格指数(BMI)25未満を目指しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} \quad [\text{適正体重のBMIは18.5} \sim 25]$$

③ 運動は無理なく続けて

ウォーキングやサイクリングなど全身を動かして酸素を取り込む有酸素運動を毎日30分以上、無理なく続けることが効果的です。ただし、心血管病を合併している方は、必ず医師に相談しましょう。

④ アルコールは適量に

長期間の大量飲酒は血圧上昇をまねきません。適量の範囲を守り、休肝日をつくりましょう。

アルコールの適量範囲(以下のうちいずれか)



日本酒
1合(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯(60ml)



焼酎
1杯(70ml)



ビール
中ビン1本
(500ml)



ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

[女性は
この半分~2/3量]

そのほか、寒さは血管を収縮させ血圧を上げる原因となるため、冬の防寒や脱衣場やトイレの保温に注意を払うこと、ストレスをためない生活をおくこと、十分な睡眠をとることも高血圧の予防のために大切なことです。



食前・食間・食後とは具体的にいつのことですか？

食間を食事中だと誤解している人は意外と多いようです。正しい服用時間を確認しておきましょう。

1. 食後

食事を摂ってから20分～30分後です。胃に刺激が少なく程よく吸収されるので多くの薬は食後服用となっています。又、食事の後は飲み忘れることが少ないという利点もあります。

2. 食前

食事を摂る20～30分前です。食べ物や胃酸の影響を受けないため、一般的に薬は速く吸収され速く効果を現します。そのかわり、胃を刺激しやすく胃を荒らしやすくなります。食前に服用する薬には吐き気止め、食欲増進剤、漢方薬、糖尿病薬などがあります。

3. 食直前

食事を摂る直前5～10分前です。ある種の糖尿病薬に食直前服用の薬があります。

4. 食間

食事の2時間後、食事と食事の間の空腹時に服用します。胃酸の分泌が少なく吸収も良好です。食間に服用する薬には漢方薬などがあります。

5. 寝る前

寝る約30分前です。寝つきを良くする薬などがあります。

6. 起床時

起きてすぐ(食事の前)です。骨を丈夫にする薬などがあります。

これらの時間はあくまでも目安です。正確に30分や2時間でないといけない訳ではありません。時間が多少ずれても飲み忘れない事の方が大切です。ただし時間を守らないといけない薬もありますので注意が必要です。

～お薬の飲み方が分からない時は、薬剤師にご相談ください。～

お薬が飲みにくい方におススメ！！

おくすり飲めたね
(株式会社龍角散)



にが～いお薬がラクに飲めるゼリー状のオブラートです。

味は、「ぶどう、レモン、いちご、ピーチ」の4種類があります。スティックタイプで便利です。



トロメリン顆粒
(三和化学研究所)

液体に加えてとろみをつけます。

顆粒の量を加減することで、とろみの調節が簡単にできます。

きっと役立つ！
シリーズ

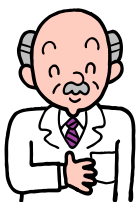
覚えておきたい

薬と体の
ことわざ

第18回

今号のお題はコレ！

衣食足りて礼節を知る



生活にゆとりが無いと、礼儀もおろそかになってしまうが、ゆとりが出来てくると、人は自然に礼儀正しく節度ある行動が出来るようになる。という意味。



“衣食足りる”とは、いい服を着ておいしいものをたくさん食べるということではありません。皆さんご存じのとおり、食べ過ぎは、肥満につながり、心臓病や脳卒中、糖尿病など多くの生活習慣病の一因であると言われています。他にも、腰や膝にも負担がかかり、腰痛やひざ痛が起こり易くなります。そして、骨、関節、筋肉など運動機能が低下することにより、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。それをロコモティブ・シンドロームといいます。日本語に訳すと、運動器症候群といいます。

脳卒中などの後遺症で、介護が必要となるのと同様、ロコモティブ・シンドロームも要介護につながると言われています。以前、メタリックシンドローム（メタボ）が流行しましたが、ロコモティブシンドローム（ロコモ）も、今、注目されています。ロコモを予防する意味でも、適度な食事と運動が必要です。その意味では、メタボ予防と通じる所があります。

そして、“衣食足り過ぎて礼節を忘れる” ことのないようにしたいものです。

保険薬局Q&A

Q.処方せんをFaxで薬局に送り、準備してもらうことはできますか？

A. はい。できます。Faxで処方せんをお送りいただくことで事前にお薬を準備し、お待ちいたします。お薬は、ご本人のかわりにご家族の方でも、受け取ることができます。

お薬をお渡しする際は、処方せん原本との引き換えとなります。もしお忘れになりますと、お薬をお渡しすることができませんので、必ず処方せん原本をご用意くださいますようお願い致します。

また、処方せんの有効期限は、処方せん発行日を含む4日間となっております。その期間内にお越しくださいますようお願い致します。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ホシ薬局・安富店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局