

## 血圧と生活習慣

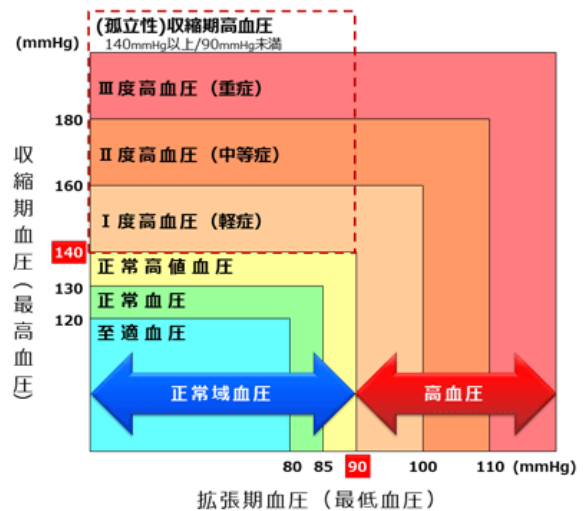
### 1) 高血圧症とは

血液が血管の中を流れるときに、血管の壁に正常よりも強い圧力がかかり、それが持続する状態です。自覚症状はほとんどありませんが、重症となると動悸、胸痛、呼吸困難、むくみ、手足のしびれを感じることがあります。その場合は早急な対応が必要です。



### 2) 血圧値について

診察内血圧で収縮期血圧（最高）が140mmHgまたは拡張期血圧（最低）が90mmHg以上の場合、高血圧とされています。しかし、血圧は日常生活のさまざまな要因で変動します。そのため確実な診断には家庭血圧測定が重要です。家庭血圧は、135/85mmHg（最大/最小）以上で高血圧です。一般に診察内血圧は家庭血圧より、ストレス等の要因で少し高めになります。



### 3) 高血圧の原因

高血圧の人の約90%は本態性高血圧で生活習慣、特に食塩の過剰摂取が関係して起こります。他に遺伝的な体質も関連します。他に約10%は、二次性高血圧といって原因疾患が別にある場合があげられます。

### 4) 高血圧治療の目的

正常な血圧値を維持して合併症を起こさないためには、治療を継続することが重要です。高血圧以外に合併症を起こしやすい要因としては、高コレステロール血症、糖尿病、喫煙、肥満等が挙げられ、これらが重なると危険がさらに高まるので、いっそう厳重に降圧する必要があります。



## 5) 高血圧の改善と予防

i) 野菜や果物を摂取し、脂肪が多い食事は控えましょう。

野菜や果物には、塩分を体から排出する「カリウム」という成分が含まれていて、血圧の上昇を防ぐ働きがあります。ただし果物の食べすぎはカロリーの増加につながるため、適量を心がけましょう。脂肪もカロリーが問題です。

ii) 塩分を控えましょう

食塩は、血液の水カサを増やし、また血管壁を硬くして血圧を上昇させます。一般に1日の食塩接種量を6g以下にすることが推奨されています。しかしながら現在、日本人の平均食塩摂取量は10gを超えており、患者さんの多くは減塩の必要があります。例えばスープは残し、しょう油、ソースはつけすぎず、またごま油やオリーブ油等を利用する等の工夫が望まれます

iii) 運動療法

適切な運動は血圧を下げるだけでなく、肥満や悪玉コレステロールを減らし効果的です。しかしながら瞬間的に強い力を入れて行う無酸素運動は、血圧を急上昇させるので好ましくありません。

## 6) 薬物療法

### 降圧薬の種類

i) 血管を拡げる降圧薬

C a拮抗薬（アムロジピン他）、ARB阻害薬（オルメサルタン他）、ACE阻害薬（エナラプリルマレイン酸他）等

ii) 血流量を減らす降圧薬

利尿薬（トリクロロメチアジド他）、β遮断薬（ビソプロロールフマル酸塩他）

お薬を飲み忘れることなく血圧を改善しましょう！

### 生活習慣の改善



アイワ薬局では、来局時のみでなく、お薬に関する不安や疑問がある時はいつでもご相談いただけます。

**アイワ薬局グループはこれからもより地域に根ざした「かかりつけ薬局」を目指します。**

薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせていただきます。

### アイワ薬局グループ【千葉エリア】

アイワ薬局 四街道店	千葉県四街道市大日318-2	☎ 043-304-7855	Fax 043-304-7858
アイワ薬局 和良比店	千葉県四街道市和良比183-12	☎ 043-433-6355	Fax 043-433-6356
アイワ薬局 成田店	千葉県成田市押畑803	☎ 0476-20-1717	Fax 0476-20-1716
アイワ薬局 公津の杜店	千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室	☎ 0476-20-5757	Fax 0476-20-5858
アイワ薬局 囲護台店	千葉県成田市囲護台2-2-17山倉ビル101号室	☎ 0476-20-3939	Fax 0476-20-3940
アイワ薬局 小倉台店	千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号	☎ 043-214-8801	Fax 043-214-8802
アイワ薬局 富里七栄店	千葉県富里市七栄653-93	☎ 0476-90-1566	Fax 0476-90-1577
すずらん薬局	千葉県千葉市緑区おゆみ野南4-1-1	☎ 043-300-2380	Fax 043-300-2381

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)

