



⏪ 高血圧患者さん向け情報Webサイト
“すこやかふえ”

すこやかふえ

検索

高血圧

の治療を受けられる方へ



医療機関名

《監修》

自治医科大学 内科学講座循環器内科学部門 教授

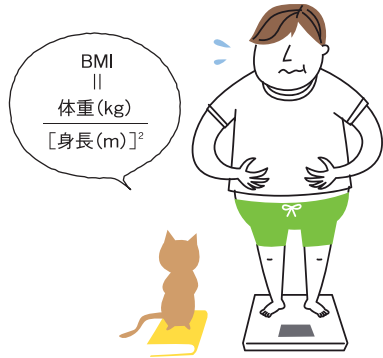
苅尾 七臣 先生

その他の日常生活での注意点

食事や運動以外にも、日常生活を送るうえで次の点に心がけましょう。

① 体重管理

肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症などにもつながります。BMI:25未満を目標としましょう。



② アルコール摂取量の制限

大量の飲酒は、血圧を上昇させる原因となります。日本酒なら1日1合、ビールなら1日中びん1本程度にしましょう。

③ 禁煙

喫煙は、血圧を上昇させたり、動脈硬化を進展させることがわかっています。たばこは、やめましょう。



④ 気温の変化

急な体温変化は、血圧を急激に上昇させます。特に寒い季節は、外出時の防寒対策や、室内での温度変化に注意しましょう。

外出時は
首元を温かく

トイレや脱衣所、
浴室は温めておく

⑤ ストレス解消

ストレスは一時的に血圧を上昇させ、継続すると高血圧の原因にもなります。趣味や運動などでストレスを解消しましょう。

⑥ 入浴はぬるめのお湯

入浴時のお湯の温度が熱すぎると血圧が上昇してしまいます。体温より少し高い程度のぬるめのお湯で入浴しましょう。

⑦ 十分な睡眠

睡眠不足は、疲労やストレスの蓄積をまねき、血圧の上昇につながります。十分な睡眠時間を確保しましょう。

⑧ 便秘の解消

排便時のいきみは血圧を上昇させます。食事や運動で便秘の予防を心がけましょう。

お薬による治療

薬物療法

食事療法や運動療法など、生活習慣の改善だけでは十分な効果が得られない場合は、お薬(降圧薬)による治療を開始します。

降圧薬の種類

● アンジオテンシンⅡ

受容体拮抗薬

血圧を上げる働きのあるホルモン(アンジオテンシンⅡ)の作用を抑え、血圧を下げるお薬です。

● ACE阻害薬

血圧を上げる働きのあるホルモン(アンジオテンシンⅡ)の生成を抑え、血圧を下げるお薬です。

● β 遮断薬

心臓の拍出量(血管に送り出す血液の量)を抑え、血圧を下げるお薬です。

● カルシウム拮抗薬

血管の収縮に関与するカルシウムイオンの動きを抑え、血圧を下げるお薬です。

● 利尿薬

ナトリウムの尿への排泄を促すことにより、血液量を減らし、血圧を下げるお薬です。

● α 遮断薬

交感神経の働きを抑え、血管を拡張させて、血圧を下げるお薬です。

服薬上の注意点

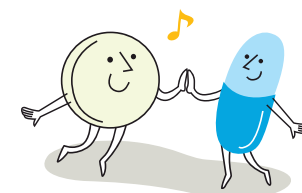
主治医の指示を守って服薬しましょう。

決められた用法、用量を守って服薬しましょう。服薬開始後、徐々に血圧が下がり、目標値に達した場合も、自分の判断でお薬の量を減らしたり、服薬をやめたりしてはいけません。必ず、主治医や薬剤師に相談しましょう。



お薬の飲み合わせは、事前に確認しましょう。

風邪薬や痛み止めなどは、降圧薬と飲み合わせが良くないことがあります。他のお薬を飲む際は、主治医や薬剤師に確認しましょう。



副作用について

降圧薬は、大きな副作用は少ないことが確認されていますが、まれに発疹、かゆみ、頭痛や咳などの症状がでることがあります。気になる症状があれば、すぐに主治医や薬剤師に相談しましょう。

高血圧治療の基本は日常生活の改善です。
薬物療法を開始してからも、降圧薬だけに頼らず、
生活習慣に気をつけて健康的な日々を送りましょう。
また、毎日血圧を測定する習慣をつけ、まずは、
朝の家庭血圧135/85mmHg未満を目指すことから始めましょう。