

血圧を下げる薬について

血圧を、高い状態のままで放っておくと将来、脳血管障害（脳内出血、のうこうそく脳梗塞）や心臓病、腎臓病、動脈硬化などを起こしやすくなります。

高血圧の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法などがあります。食事療法、運動療法だけで効果が不十分なときは、薬によって治療すること（薬物療法）になります。

《薬はどのように効くの？》

効き方は薬によって異なりますが、

- ① 血管を^{ひら}げます。
 - ② 尿を出して血液中の余分なナトリウムや水分を減らします。
 - ③ 心臓から1回に送りだされる血液の量を抑えます。
- ①～③などの作用で血圧を下げます。

薬物療法は、患者さんの合併症の状態や高血圧の程度、年齢などに合わせて、上記のような作用の薬を単独もしくは2種類以上組み合わせて、最大の効果が得られるように行われます。



《注意することは？》

- ① 常に安定した血圧が保たれるように薬が処方されています。服用を急にやめると血圧が上がり、時には服用を始める前よりも高くなる場合があります。必ず医師の指示に従って、正しく服用してください。
- ② 妊娠している方（妊娠の可能性のある方）や赤ちゃんに母乳を飲ませている方に対して注意が必要な薬もありますので、その旨、医師に申し出てください。

《副作用は？》

薬によっては、脈が異常に遅くなったり、めまい、立ちくらみ、頭痛、ふるふる動悸、脱力感、からせきほてり、せき空咳（痰の出ない咳）、かゆい発疹、かゆみ、眠気などがあらわれることがあります。

これらの症状以外にも、薬を飲み始めて変わったことがありましたら、医師または薬剤師に相談してください。

《飲み忘れたら？》

すぐに服用してください。ただし、次の服用時間が近いときは、飲み忘れた分は服用しなくても結構です。

絶対に2回分を一度に服用しないでください。

（裏面に続く）

● 日常生活のチェックポイント ●

- * 適度な運動をしましょう。
- * 肥満に注意し、標準体重の維持を心がけましょう。
- * 栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。
- * 塩分のとり過ぎに気をつけましょう。
- * 禁煙を心がけましょう。
- * お酒は控え目にしましょう。
- * ストレス、寒さを避けましょう。
- * 規則正しい生活を行い、睡眠を十分にとりましょう。
- * むるめのお風呂にゆったり入りましょう。
- * 毎朝排便の習慣をつけましょう。