

薬の伝言板 高血圧



No.317 2024年4月
丸子中央病院 薬局

日本における高血圧者数は約4300万人と推定され、そのうち3100万人が管理不良であり、このうち自らの高血圧を認識していない者が1400万人、認識しているが未治療の者が450万人いると言われています。高血圧は脳心血管病（脳卒中および心疾患）の最大の危険因子であり、予防と治療が重要です。

高血圧の基準

日本高血圧学会の高血圧診断基準は下記の表の通りで、病院やクリニックの診察室での収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上、かつ/または拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します。

分類	診察室血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	< 120	かつ	< 80
正常高値血圧	120-129	かつ	< 80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
III度高血圧	≧ 180	かつ/または	≧ 110
収縮期高血圧	≧ 140	かつ	< 90

※家庭での血圧測定の場合は上記の値よりも5mmHg低い値が目安となります

生活習慣の改善が重要です



食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます

★減塩

食塩摂取量の多い日本人では減塩による降圧効果が大きいと考えられます。高血圧の人は1日6g未満が目標です。

★運動

速歩、ステップ運動、スロージョギング、ランニングのような有酸素運動が推奨されます。時間は毎日30分以上、または週180分以上が目安となりますが、運動に慣れていない人は軽め、短めの運動から少しずつ目標に近づけましょう。

★アルコール

アルコールを飲んだすぐ後は血圧が下がりますが、継続して一定量以上を飲むと高血圧の原因となります。アルコール自体の量で男性20~30mL、女性10~20mL以下に控えて下さい。アルコール20~30mLは、おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ワインは2杯とされています。

薬物治療



生活習慣を改善しても血圧がなかなか下がらない場合は、降圧薬による治療が行なわれます。患者さんの病態や検査の値、その他の病気の有無によって最適な降圧薬を決めていきます。1つの薬で目標を達成することが出来ない場合は2種類以上の薬を組み合わせ使用することもあります。

【主な降圧薬】

分類	作用	主な薬剤
カルシウム拮抗薬	血管を広げて血圧を下げます	アムロジピン、ニフェジピン、ベニジピン など
ARB ^{*1} 、ACE阻害薬 ^{*2}	血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げます	アジルサルタン、テルミサルタン、イミダプリル、エナラプリル など
利尿薬	血管から食塩と水分（血流量）を抜いて血圧を下げます	スピロラクトン、フロセミド、トリクロルメチアジド など
β （ベータ）遮断薬	心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げます	ビソプロロール、カルベジロール など
$\alpha 1$ （アルファワン）遮断薬	血管の収縮を抑えて血圧を下げます	ドキサゾシン、ウラピジル など
$\alpha 2$ （アルファツー）刺激薬	血管の収縮を抑えて血圧を下げます	クロニジン、メチルドパ など

^{*1}アンギオテンシン受容体拮抗薬 ^{*2}アンギオテンシン変換酵素阻害薬

降圧薬を服用する際の注意点



★自己判断で中止しない

服用を中止すると高血圧の原因となる生活習慣や病態が取り除かれない限り、再び血圧は上昇してしまいます。血圧上昇のリスクが低くなれば医師より中止を指示される場合があります。自己判断での中止は止めましょう。

★規則正しい生活を続けましょう

高血圧の原因が何らかの病気でない場合は生活習慣の改善により、降圧薬を減薬・中止出来る場合があります。

★飲みにくい場合は相談を

錠剤が飲みにくい時に自己判断で割ったり、砕いたりしてはいけません。降圧薬の中には体の中でゆっくりと成分が吸収されていく薬もあります。割ったり、砕いたりしてしまうと薬の効果が十分に発揮されなくなったり副作用が出たりする可能性があります。飲みにくい時は薬剤師に相談しましょう。

★柑橘類に注意

グレープフルーツ、スウィーティー、ハッサクなどの柑橘類に含まれる成分は一部の降圧薬の効果を強め、副作用を現れやすくすることが知られています。この作用は食べた後、2~3日続く場合があります。一緒に食べても良いか気になるものがありましたら薬剤師に確認して下さい。