

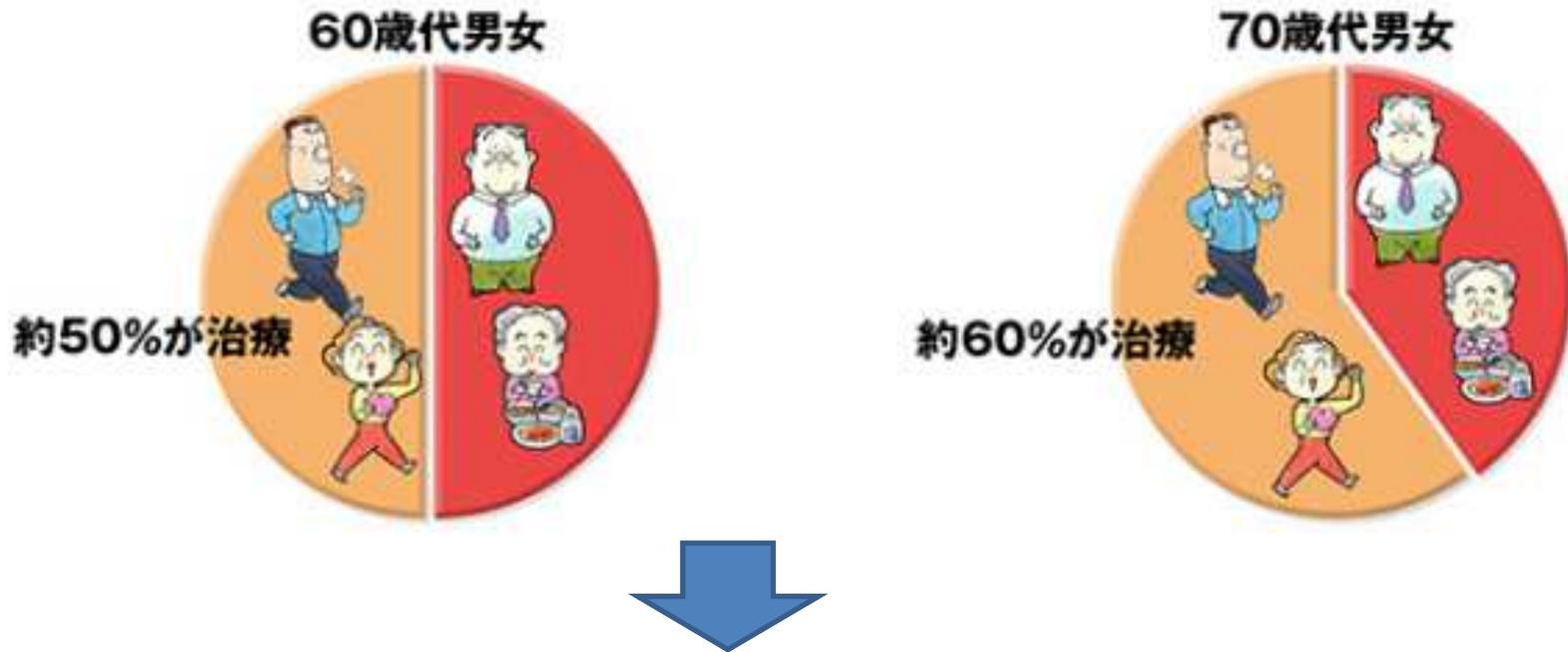
# 高血圧の薬と副作用について



2016年9月14日  
薬剤科 城島 幸佑

# 高血圧症の患者さんってどのくらいいるの??

**高血圧患者約4,300万人**



国民の約**3人**に**1人**は高血圧症の疾患をもっている

# 高血圧症には**2種類**ある??

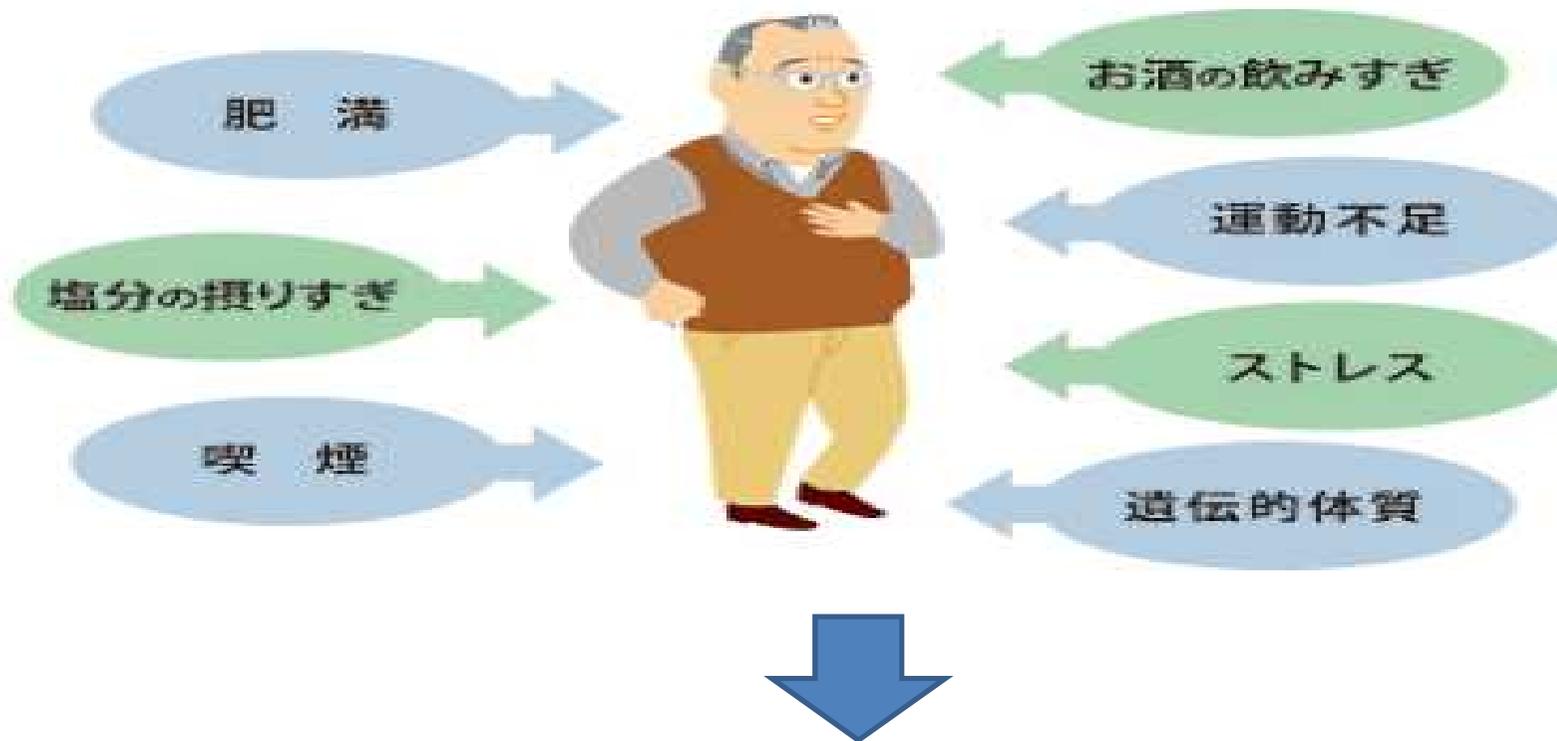
## 本態性高血圧症

原因のはっきりしない高血圧を、本態性高血圧といいます。日本人の場合、圧倒的にこちらの数が多く、80～90%ほどにもなります。もともと、高血圧になる遺伝的素因がある人に、塩分の多い食事や飲酒、ストレス、運動不足などの環境因子が影響して高血圧になることがわかっています。

## 二次性高血圧症

二次性高血圧は、腎臓、心臓、血管、内分泌系の異常などが原因として考えられます。原因となっている病気をきちんと治療すれば血圧も下がってきます。

# 高血圧症の原因は??



本態性高血圧症の場合は**偏った食生活**（高塩分な食生活）と**運動不足**と**遺伝的な要因**（体質的なもの）が主な原因と考えられている。



塩分のとりすぎ	塩分を薄めるために体に水をため込み血液量が増加し、血圧の上昇につながるといわれる
喫煙	タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させるため血圧が上昇する
肥満	肥満で高血圧の人は、やせると血圧が下がることが多くの調査で確認されている
飲酒	過度の飲酒、つまり「のみすぎ」が毎日続くと血圧が上がってくる
ストレス	社会でうける様々なストレスは血圧の上昇につながる
体質・遺伝	「高血圧になりやすい体質」を受け継ぐと、比較的若いころから高血圧になることが多い

# 塩分の多い食事をするとなぜ血圧が上がるの??

食事により塩分をとりすぎると……



↓

吸収されて血液中の塩分(ナトリウム)が濃くなる

↓

濃くなった塩分を薄めるために、血液中に水分が取り込まれる(喉が渴く原因)

↓

血液量が増え、取り込まれた水分によって増える

↓

**血圧上昇**

# 高血圧症の治療法

## 食事療法

食塩制限(6g/日)、食事のカロリー制限、体重コントロール、野菜、果物の摂取などを行う

## 運動療法

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を毎日30分程度行う



それでも血圧が下がらなければ薬を服用して血圧を下げる治療を行う



**食事療法や運動療法を行う際は担当の先生に必ず確認してください**

# 高血圧症ってどんな疾患なの？



血圧とは、血液が流れる際に血管の内側にかかる圧力のこと

- 血管が硬くなり広がりにくくなること。
- 体内に循環している血液量が多くなりすぎてしまうこと。

# 高血圧の治療に使うお薬について(6種類)

## ①カルシウム拮抗薬

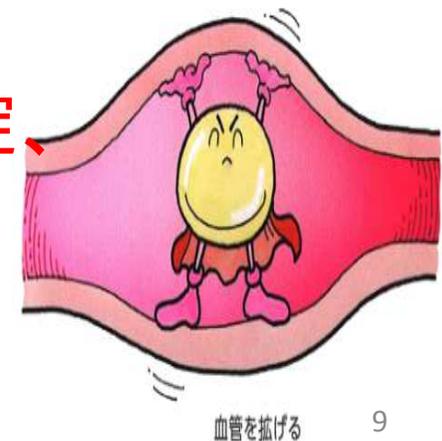
日本では血圧の薬のなかで一番多く使用されている薬。服用すると血管を広げて血液の流れをよくして、血圧を下げる効果がある。

心臓の血管も広げる作用があるため狭心症の治療にも使用されることがある。

**副作用: 顔がほてる、尿量増加、足のむくみ、歯肉のはれ**

代表的な薬の名前

**カルブロッケン錠、アムロジン錠、アテレック錠、アダラートCR錠、ヘルベッサカプセル、ワソラン錠など**



血管を広げる

## ②アンギオテンシンⅡ受容体遮断薬(ARB)

血圧上昇に関与しているとされるアンギオテンシンの作用を抑えて血圧を下げる効果がある。腎臓を保護する働きもある。

副作用:めまい、動機

代表的な薬の名前

オルメテック錠、ミカルディス錠、ニューロタン錠など



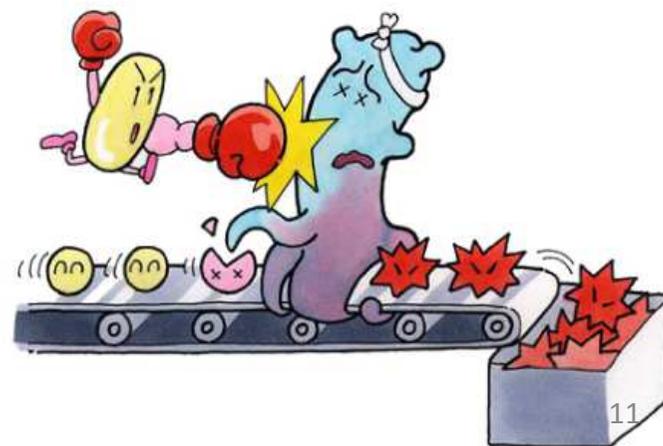
### ③アンギオテンシン変換酵素阻害薬(ACE阻害)

血圧の上昇を引き起こすと考えられているアンギオテンシンを作らせないようにして血圧を下げる効果がある。腎臓を保護する働きを持つ。

**副作用:空咳(痰のからまない咳)**

代表的な薬の名前

**エースコール錠、スパシオール錠、  
タナトリル錠、レニベース錠など**



## ④利尿剤

血液中の水分の量が多くなると血圧が高くなるので、尿の排泄を促進させることによって、血圧を下げる効果がある。

**副作用：脱水、血糖が上がる、痛風**

代表的な薬の名前

**ナトリックス錠、ラシックス錠、アルダクトン錠、セララ錠など**



尿の出をよくする<sup>12</sup>

## ⑤心臓の働きを抑える薬(β遮断薬)

心臓の拍動が多くなれば、血圧が自然と上昇します。その拍動を調整して血圧を下げる効果がある。

**副作用： 体のだるさ、喘息症状の誘発  
脈がとぶ、遅くなる、目が乾く**

代表的な薬の名前

**メインテート錠、テノーミン錠、  
セロケン錠など**



## ⑥血管の収縮を抑える薬(α遮断薬)

血管が細くなるのを防ぎ血圧が上がるのを防ぐ効果がある。

副作用:頭痛、動悸、立ちくらみ、めまい

代表的な薬の名前  
カルデナリン錠など



血管が細くなるのを抑える

# 高血圧のお薬で起こりやすい副作用

## めまいやふらつき

薬の効果が強すぎると、血圧が大きく低下し、体のすみずみまで血液を送れなくなり、脳などが酸素不足などを引き起こして、めまいやふらつきが起こるとされている。

### 対策

- 急な立ち上がりなどに注意する
- 自己判断で勝手に中止しないで担当の先生に相談する



急な服薬中止は、急な血圧上昇を引き起こし、その後の薬の効果を悪くしたり、血管を痛めてしまうこともある。

# 服用患者の疑問その1

高血圧の薬はずっと飲み続ける必要があるの??

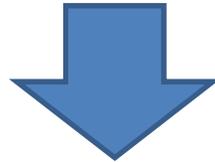


薬を始めたことが理由で薬がやめられないのではありません。薬をやめるとまた血圧が高くなってしまふことが多いので、多くの方が薬をやめられないのです。しかし、**生活習慣を改善**することにより、降圧剤をやめることができた方もいらっしゃいます。

**薬を服用中も、減塩、運動などをしっかり行う**

## 服用患者の疑問その2

高血圧の薬とグレープフルーツもしくはグレープフルーツジュースと一緒に飲んでも大丈夫？



6種類の高血圧の薬のなかでカルシウム拮抗薬に分類されている薬は注意が必要

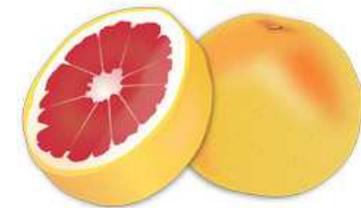
(1回食べると約4日間影響が出る)

(カルブロック、アムロジン、アテレック、アダラート、ヘルベッサ、ワソランなど)

グレープフルーツの成分の中に薬の分解を抑える成分が入っており、血圧を下げる作用を強く発現してしまうため

# ほかの柑橘類は大丈夫ですか？

○ みかん、オレンジ、レモン、カボス



✗ スウィーティー、ザボン、ダイダイ

もしこれ以外の果物で気になるものは薬局に確認に来てください

# 服用患者の疑問その3

## 飲み忘れたときはどうすればいいの？

### 1日1回服用タイプの薬

気づいた時にすぐに服用してください

### 1日2回(朝、夕)服用タイプの薬

朝の分は本来服用する時間の3時間くらいまでは気づいた時に服用してください。その後夕方の分を朝の遅れた時間分ずらして服用してください。夕方の分のみ忘れた場合は寝る前までに飲んでください。(翌日の朝の分はずらさなくて大丈夫です。)

### 1日3回服用タイプの薬

薬を飲み忘れた時間から1、2時間程度であれば、飲んでいただいて大丈夫です。それより遅くなって気づいた時は、忘れた分は服用せず、次の薬から飲むようにしてください。

家での調理や食卓では、  
塩分が多い調味料を減らす



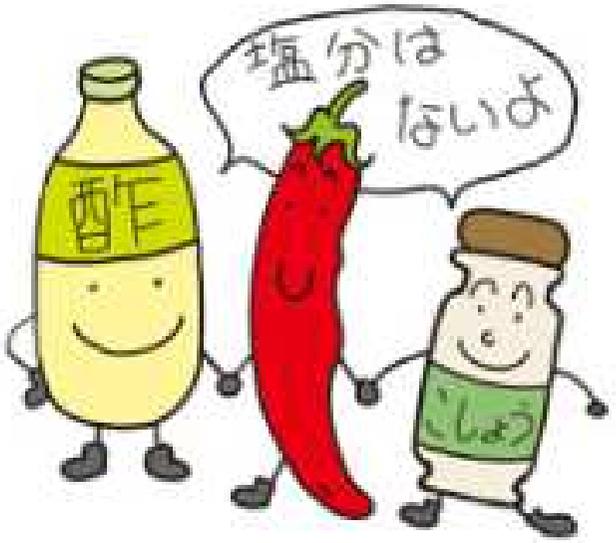
外食や加工食品に注意し、  
麺類はスープを残す



調味料の塩分は、塩↓醤油↓  
味噌↓ソース↓ケチャップの順



酢や香辛料は食塩を含まず、  
血圧への悪影響はない



# まとめ

- 高血圧の薬を服用している方でも、薬の量を増やさないためにも、しっかり運動と食事管理(塩分の多い食品を控える)を行うことが大切
- 自己判断での服用中止は、再び再開した時の高血圧の薬の効果を下げることもあるので、担当の先生に確認した上で減量を行う。