

フォーラルだより

5月17日は世界高血圧デー

5月17日は、日本高血圧学会と日本高血圧協会によって「高血圧の日」と制定されています。高血圧(140/90mmHg以上)は、日本人の三大死因のうち二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命にかかわる病気の原因となっています。

そもそも高血圧って？ 血圧とは、心臓から送り出された血流が動脈の壁を押す力のことです。

高血圧は文字通り、血圧が高いという症状を指しますが、繰り返し測っても、血圧が正常値よりも高い症状がある場合は、それを「高血圧症」と呼びます。医療機関での測定において、最高血圧140あるいは、最低血圧90mmHg以上は、高血圧と診断されます。

血圧は常に変動している 血圧は、朝の起床時に上昇し昼食時にはピークとなります。夕方以降、少しづつ低下し、

睡眠時には最も低くなるというのが、一般的な1日の変動です。日常生活の場では、排尿・排便を我慢したり、しゃがみこんで太ももとふくらはぎが圧迫されたり、入浴、食事、飲酒、睡眠不足、喜怒哀楽などの興奮状態によっても血圧は上昇します。

高血圧の薬（高血薬）にはどんな種類があるの？

血圧を下げる薬には色々な種類がありますが、処方される頻度が比較的高いものは、大きく2種類です。

①**カルシウム拮抗薬**→血管を縮めるといふカルシウムの働きを抑えて、血管を広げる薬です。

薬の商品名としては、アダラート、アムロジンなど。

グレープフルーツなどの柑橘類には、「**フラノクマリン類**」という成分を多く含むものがあり、カルシウム拮抗薬の作用を強くしてしまうことがあるので注意が必要です。

摂取を控えるべき

グレープフルーツ
スウィーティ、ダイダイ
はっさく、夏みかん

摂取してもよい

温州ミカン
デコポン



摂取してもよい

レモン(果汁のみ)
日向夏(果汁のみ)、ゆず
カボス、スダチ、キンカン

②**ARB(アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬)**→血管を強力に収縮させるアンジオテンシンという物質が血管に働くのを抑える薬です。薬の商品名としては、プロプレス、ディオバン、ミカルディスなど。

予防や改善のためにできること

血圧を測る習慣をつけよう！

毎日測り、記録をすることで、正確な血圧の変動を知ることができ、自分の体調変化や薬の効果などが見えるようになるので、予防や治療に役に立てることができます。

ただし、薬を服用中の方は、測定結果をもとに自己判断で薬を飲むのをやめたり減らしたりせず、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談しましょう。

ウォーキングを活用しよう！

高血圧や糖尿病の予防や治療には、1日8000歩以上、そのうち「速歩き」が20分以上含まれていると効果的です。

表 1. 1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

今月のテーマ： 塩分と血圧

高血圧は自覚症状がないことが多いですが、血管や心臓に負担がかかるため注意が必要です。

血圧が高くなる要因は様々ですが、食塩の影響を受けやすい「**食塩感受性高血圧**」とそうでない「**食塩非感受性高血圧**」というタイプがあることが分かっています。しかし、自身がどちらに当てはまるのか確実に知ることは難しく、過剰な塩分摂取は生活習慣病の原因にもなりますので、**減塩は高血圧予防・治療の基本**です。

●高血圧対策～生活編～

- ①適正体重(=BMI 25 未満)を維持しましょう。
- ②たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上げます。受動喫煙も避けましょう。
- ③習慣的な過度の飲酒は血圧を上げますので、適量を！
(例)ビール500ml、日本酒1合、ワイン1杯
- ④習慣的な運動を心がけましょう。ウォーキングや軽いジョギングといった有酸素運動を中心に**毎日30分以上、または週180分以上**行うと効果的です。



※高齢の方や心血管疾患の既往がある方は主治医に相談を！

●高血圧対策～食事編～

- ①まずは減塩。目標は**1日6g未満**

☆汁物は1日1回程度に、麺類の汁は残す
☆漬物や練り物などの塩分が多い食品は控えめに
☆調味料は「かけず」に、「つける」

主食の塩分量

ご飯0g < 食パン0.8g (6枚切り) そば0g < うどん0.7g

- ②カリウムの多い食品を摂る (例) 野菜、海藻、果物
※腎機能が低下している方はカリウムの摂りすぎ、糖尿病の方は果物の摂りすぎに注意しましょう！

★管理栄養士による無料 (10分) 食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでもご相談できます。処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

おすすめレシピ

スナップえんどうのマヨぽん炒め



味付けにぽん酢を使うことで塩分を抑えた一品です！
少ない材料で出来るお手軽レシピですので、ぜひお試しください♪

材料 (1人分)

スナップえんどう 4本
じゃがいも 中1/2個

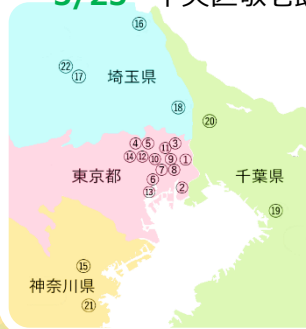
[A] ぽん酢 小さじ1弱
[A] マヨネーズ 小さじ2
黒こしょう 少々

レシピ

- ①スナップえんどうはすじを取って沸騰したお湯で1分～1分半茹で、半分に切る。
- ②じゃがいもは皮をむき、厚さ5mm程度の一口大に切る。レンジ(600W)で薬2分半加熱する。
- ③マヨネーズとぽん酢をよく混ぜ合わせておく
- ④熱したフライパンに①、②を入れ③も加えてよく絡ませる。お好みで黒こしょうを振りかけて完成！
(とまと薬局)

イベント予定

- こはる薬局 (埼玉県春日部市)
5/15 いつもゆめいろ『幼児食について』
- あすか薬局 (東京都江戸川区)
5/18 あすか薬局『薬と食事の無料相談会』
- 桜台薬局 (神奈川県横浜市)
5/18 東永谷地域ケアプラザ『介護予防講座』
5/20 桜台薬局『アロマスプレーを作ろう』
- みのり薬局 (東京都中央区)
5/25 中央区敬老館『高血圧について』



- ①あすか薬局 ⑫はるか薬局
- ②なごみ薬局 ⑬みのり薬局
- ③ほしぞら薬局 ⑭あかね薬局
- ④つばめ薬局 ⑮あやめ薬局
- ⑤ひのき薬局 ⑯こはる薬局
- ⑥くるみ薬局 ⑰ぽぷら薬局
- ⑦とまと薬局 ⑱はやみ薬局
- ⑧ひかり薬局 ⑲さざなみ薬局
- ⑨のぞみ薬局 ⑳アピオス薬局
- ⑩すずかぜ薬局 ㉑桜台薬局
- ⑪ひばり薬局 ㉒桐芳堂薬局

店舗紹介 あかね薬局



地域連携薬局
健康サポート薬局

丸の内線
新大塚駅徒歩5分

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

あかね薬局は文の京というくらい学校が多い文京区大塚にあります。
後樂園へもウォーキングがてら歩いて行けます♪
発熱外来対応やOTC・アロマ販売のみならず
バリエーション豊かに貸出図書も行っています。
熱帯魚の水槽だけを見に来る方もいらっしやいます♪
お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください♪

