

「 血圧の仕組みと薬 」(報告)

開催日 2010年9月12日(日)
講師 丸林 育世(ほほえみ柳山薬局)
会場 津リーゾソプラザ 2F 健康教室
司会: 田沼 アシスタント: 湯浅
参加者 21名

10:00から11:20まで 資料と黒板を使って、次ぎの説明をしました。

今回の講座では次のことを話させていただきます。

- ① 血圧の仕組み
- ② 血圧調整の仕組み
- ③ 高血圧の治療に用いられる薬の作用と特徴
- ④ 高血圧症の診断(2009年高血圧治療のガイドラインをもとに)
- ⑤ 特定保健用食品やOTC併用に注意
- ⑥ 生活習慣の修正

まず……

① 血圧の仕組み

血圧=心拍出量×末梢血管抵抗

② 血圧調整の仕組み

- ・ 姿勢の変化など、秒単位での血圧の維持には自律神経が関与している。
- ・ 循環血液量が減少して血圧が低下すると、腎臓が反応して塩分と水を保持しようとする。

③ 高血圧の治療に用いられる薬の作用と特徴(表参照)

Ca拮抗薬(カルシウムきっこうやく)

ARB(エーアールビー、アンジオテンシン受容体拮抗薬の略称)

ACE阻害薬(エースそがいやく、アンジオテンシンI→II変換酵素阻害薬)

β遮断薬(ベータしゃだんやく、交感神経β受容体を遮断)

α遮断薬(アルファしゃだんやく、交感神経α受容体を遮断)

④ 2009年 高血圧治療のガイドライン(血圧手帳参照)

わが国における高血圧患者は4000万人にも上り、もっとも頻度の高い疾患のひとつです。しかし厳格な血圧管理がなされているのは25%にもみえないのが現状です。高血圧の診療を専門とする医師以外の診療スタッフにもわかりやすく、簡潔に最新の情報を盛り込んだのがガイドラインです。2000年にはじめて発行され、2004年に改定され、去年5年ぶりに改定されました。これが今の、スタンダードです。

⑤ 特定保健食品やOTC併用に注意(表参照)

⑥ 生活習慣の修正(表参照)

※表は本のコピーを使用したため省略 (スイマセン)

11：20 から質問を受けました。高血圧の薬を服用している方が多く、9人から質問がありました

- Q、血圧の上と下の差が小さいのはだめなのか？特に自覚症状はない
- Q、血圧と脈拍との関係
- Q、バイロテンシンとグレープフルーツの関係、他の柑橘類との関係は？
- Q、血圧の上と下との差はどれくらいがいいのか？
- Q、グレープフルーツはいつ食べたらいいのか？
- Q、薬は朝飲み忘れたら、夜飲んでもいいのか？
- Q、プロプレスと鎮痛薬（バファリン）は一緒に飲んでもいいのか？
- Q、ARBとグレープフルーツジュースの関係は？
- Q、血圧の薬（ムソソ）と頭痛薬（イブA）を同時に飲んでよいか？

18枚のアンケート用紙を回収し、「聞き取りにくかった」2名（滑舌がわるいとも）、「半分理解できた」が7名、少し理解できたが1名でした。でも1名「とてもよくわかり、よかった」と。

個人相談も5人くらい熱心に聞いていかれました。

（文書 丸林 育世）