



けんこう福袋



2022年

4月

第37号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG

ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32

TEL. 0233-29-8177



ドクターアドバイス



ハートクリニックひろの

廣野 摂 先生

(内科、呼吸器科、循環器科、小児科)

一過性低血圧



「友達がどぶろく置いてってくれるんだ、血圧下がるようになって…飲むと確かに下がるしな、大発見だべ、せんせ！」

「除雪頑張ると血圧下がっていいよねえ」

「健康ランドで熱い湯にゆっくり浸かると血圧下がるべ？」

「ジムで汗たっぷり流したら血圧が100くらいになってよ、頑張ってるべ俺！」

これら高血圧治療に熱心な患者さん達のコメントに対して申し訳ないのですが…

今日は専門医として一言申し上げます。



「急激な血圧低下はリバウンドがくるからやばいんです！！」



動脈硬化を有する高血圧の場合、血圧を感知しコントロールする頸動脈センサーが誤作動しやすく、血圧を戻そうとする反応が強すぎて急激な血圧上昇が惹起され脳血管が破裂したり、逆に血圧低下をなかなか戻せず心筋梗塞や脳梗塞を起こしたりします。深酒後、除雪時の休憩中、風呂上がりの脱衣場、エクササイズ後のロッカールーム等では少量頻回の水分摂取により、下がりすぎた血圧をゆっくりと戻す心掛けが必要です。

高血圧の患者さんは、日常生活での様々な場面で遭遇する「一過性低血圧」の危険性を常に考えておく必要があるのです。



血圧のお薬について 薬局でよくあるQ&A

今月のテーマ



健康管理ひとつに血圧のコントロールがありますが、日本で血圧のお薬を飲む方の割合は60歳以上で3分の1、70歳以上では半分くらいになります。薬局でよく寄せられる質問に薬剤師がお答えします。

Q 血圧の薬は一生飲まなければならないの？

塩分を控えるなど食生活の改善や適度な運動を行うことで薬が不要になる方が一部いますが、継続して薬の服用が必要な場合が多いです。年齢とともに血管は固くなっていきますが、薬によってその進行も抑えることができます。できれば薬を飲みたくないという方も多いと思いますが、高血圧を放置する



と脳梗塞や心筋梗塞など血管が詰まり大きな病気にもつながります。健康づくりや病気の予防のために医師の指示どおり薬は服用しましょう。

Q グレープフルーツは食べてはいけないの？

一部の血圧のお薬（主にカルシウム拮抗薬）でグレープフルーツなどの柑橘類により効き目を強めて副作用につながる場合があります。対象のお薬を飲んでいる方には、温州みかんやバレンシアオレンジはほとんど影響しないので、できればそちらをおすすめします。また、お薬によっては影響しないものもありますので、ぜひ薬剤師に相談してください。



かねざわ薬局

(薬剤師) 大橋 史広