



## 連載 全 12 回

## 血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

## 最終回

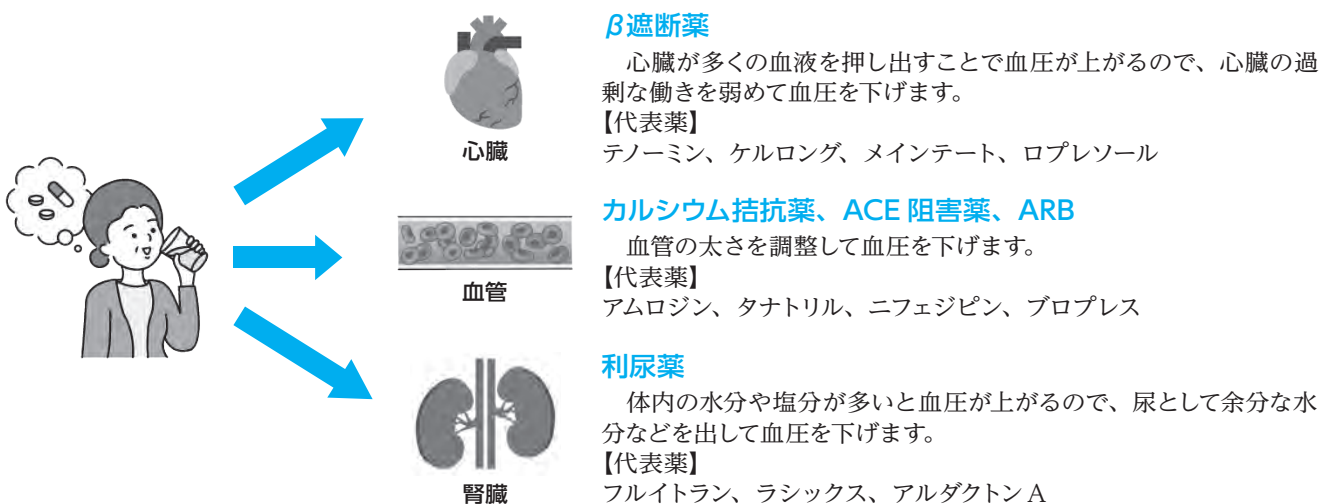
## ～降圧薬のはたらきと効果～

血圧管理の目的は、血圧を適切な範囲に保ち、脳卒中や心筋梗塞などの発症や再発を防ぎ、元気で安心して暮らせるようにすることです。そこで、令和6年9月から、遠賀中間医師会おんが病院の吉田副院長にご協力いただき、血圧の基礎知識や日常生活でできる予防策を全12回にわたって紹介してきました。この連載を通して、血圧管理が健康を守るための第一歩であることを知っていただけたのではないかと思います。

最終回となる今回は「降圧薬治療」について紹介します。食事や運動など生活習慣を見直しても、血圧が目標値に下がらないときは、降圧薬による治療が必要になることがあります。高血圧は自覚症状が乏しいため、降圧薬治療を中断してしまう人も少なくありません。降圧薬にはさまざまな種類があり、作用の異なる複数の薬を組み合わせることもあります。治療を継続するためには、自分に処方されている薬の働きを知り、理解した上で治療に取り組むことが大切です。

## ■降圧薬がもたらす効果と仕組み

降圧薬を服用すると心臓・血管・腎臓などの働きに作用し、血管を広げたり血液の循環量を減らしたりすることで血圧が下がります。



YOSHIMURA ORTHOPEDICS CLINIC

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

# 吉村整形外科クリニック

院長: 吉村 洋一  
京都大学医学部卒 整形外科専門医 リウマチ認定医  
リハビリ認定医 日本リウマチ学会専門医 日本医師会認定産業医

休診: 水曜・土曜午後、日曜、祝日 駐車場20台完備 院内バリアフリー

| 診療時間        | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9:00~12:30  | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 14:30~18:00 | ○   | ○   | △   | ○   | ○   | △   |

●西鉄「海老津台入口」バス停すぐ ●岡垣町役場から車で約1分

☎093-282-2500 <http://yoshimura-ot-clinic.com/>

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目7-5

QRコード

診療内容

- ・整形外科全般(五十肩・腰痛・痛風・ヒザ痛など)
- ・骨粗しょう症
- ・関節リウマチ
- ・装具治療
- ・リハビリ
- ・運動指導
- ・健康指導など

その他、ご相談されたいことがありましたらお気軽にどうぞ。

募集 理学療法士・看護師 医療事務(常勤・パート)

経験の有無に関わらず、様々な年齢の方々が活躍している職場です。  
※詳しくは右記までお問い合わせください。

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



遠賀中間医師会おんが病院

副院長

吉田 哲郎先生

## 吉田副院長の ワンポイントアドバイス

## ～薬の治療は、生活習慣の改善までの一時的な処置～

「一度始めた血圧を下げる薬は一生続けないといけませんか」とよく聞かれますが、そうではありません。特に70歳未満の人は、減塩やカリウムの摂取を中心とした食事療法、散歩などの運動が上手にできれば自然に血圧が下がり始めることがあります。その結果、薬をやめられることも少なくありません。薬の治療は、いつか薬を飲まなくてよくなるまでの一時的な処置と考えていただければ、上手に付き合っていくことができます。また、血圧を下げる薬の多くは、減塩することで効果が増大するのが特徴です。この点を生かせば、2剤以上飲んでいる薬を減らすこともできます。ただし、自己判断で薬を減量したり中止したりすることは危険です。主治医とよく相談しましょう。

## 血圧管理で安心生活！

## ポイントのまとめ

- 塩分を取りすぎない
- バランスの取れた食生活
- 適正体重を維持する
- 自分にあった運動習慣を身につける
- 禁煙する。お酒は適度に
- 自分なりのストレス解消法を身につける
- 急激な温度差に気を付ける

Check!

ヘルシー  
クッキング

No. 397 ～ごまで血管の老化を防ごう！～

## 黒ごまプリン

## 6個分の材料

●黒練りごま 30g ●牛乳 350g ●生クリーム 100g  
A：●アガー（植物由来の凝固剤）5g ●砂糖 45g



## 1人分の主な栄養価

エネルギー166kcal、食物繊維1.2g、食塩相当量0.1g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

## 作り方

- ①ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②鍋に牛乳と黒練りごまを入れ、泡立て器で混ぜながら弱火にかける。
- ③②が温まったらAを入れてさらに混ぜ、沸騰したら火を止め、生クリームを入れる。
- ④容器に流し込んで、冷蔵庫で冷やして固める。

※ビタミンEやセサミンを豊富に含んでいるごまは、健康な血管を保ちます。

## 子宮頸がん予防ワクチン接種に関するお知らせ

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、多くの人が感染するウイルスで、その一部が子宮頸がんなどの原因となります。子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、子宮頸がんの発症を50～90%防げるといわれています。

なお、接種するときはワクチンの効果や接種後の副反応などについて医師から説明を受け、十分に理解した上で受けてください。

▲町公式  
ホームページ

対象 小学6年生～高校1年生

ところ 遠賀郡・中間市の指定医療機関または福岡県定期予防接種広域化実施医療機関

持ってくるもの 母子健康手帳、本人確認ができるもの（マイナ保険証など）

費用 無料

問い合わせ こども家庭センター

▲医療機関  
一覧