

③降圧薬について

出典 高血圧治療ガイドライン2019



1降圧薬による治療について

降圧薬による治療は、生活習慣を改善しても血圧が目標までなかなか下がらない場合に行います。血圧を下げる薬には多くの種類があり、そのなかから患者さんの血圧値や全身状態、その他の病気の有無などによって最適な薬を決めていきます。

服薬する量や時間帯は患者さんによってそれぞれですので、医師のアドバイスを受けましょう。また、**自己判断で服薬をやめることなく、疑問があるときは医師に相談**しましょう。

2降圧薬の副作用について

降圧薬を飲みたくないという患者さんのなかには、薬の副作用が怖いからという人もいらっしゃいます。しかし、血圧の薬は多くの方が長期にわたって内服するため、**安全面でとくに優れたものが選ばれています**。

たとえば、めまいや立ちくらみなどの副作用は、血圧の下がりすぎで生じることがあります。診察室では、白衣効果により血圧が高めに測定されるため降圧薬の量が必要以上に多くなってしまうことがあります。家庭血圧をしっかりと測定し普段の血圧を知ることができれば、そのような副作用を防ぐことができます。またかゆみや蕁麻疹などのアレルギーが起これば、服用を中止して医師に相談しましょう。

どのような薬にも多少の副作用はあります。患者さんが怖くなる気持ちも理解できます。しかし、高血圧の合併症はもっと恐ろしいのです。あなたに合う薬はきっとありますので、副作用が起きたら、医師に相談し高血圧を放置することだけは絶対にしないでください。

おもな降圧薬の副作用

カルシウム拮抗薬	動悸、顔のほてり、足などのむくみ、歯ぐきの腫れ、便秘など
ARB	高カリウム血症など
ACE阻害薬	せき、血管浮腫、高カリウム血症など
利尿薬	高尿酸血症、低カリウム血症、日光過敏症（光線過敏症）など
β(ベータ)遮断薬	呼吸器疾患の悪化、糖脂質代謝異常など

ARB：アンジオテンシン受容体拮抗薬、ACE阻害薬：アンジオテンシン変換酵素阻害薬

3降圧薬はやめることができますか？

血圧を下げる薬は、「一度飲みだすと一生飲み続けなければいけない」と考えている人が多いようです。たしかに、降圧薬は高血圧の原因を治すわけではありませんから、薬をやめると元に戻る可能性は高いと言えます。しかし、**薬をやめることができる患者さんも少なからずいらっしゃいます。**

服薬開始後でも、生活習慣が見違えるように改善し正常血圧を維持できるようになれば、薬を徐々に減量してみることも可能です。減塩、運動、減量などを理想的に行うことは、それぞれ数mmHgの血圧低下をもたらします。I度の高血圧（140～159/90～99 mmHg）では、1剤で低用量の場合、20～30%の患者さんで降圧薬をやめることができます。2剤以上飲んでいても薬の減量が可能です。ただし、勝手に薬を減量・中止することは危険です。主治医とよく相談するようにしましょう。

4 血圧はどこまで下げたらよいのですか？

高血圧の治療は、将来起きる可能性のある脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）や腎機能の悪化を予防するために行います。

一般的な治療の目標として、**75歳未満は診察室血圧で130/80mmHg未満を、75歳以上でも140/90mmHg未満を目指します。**合併している病気の状態などによって、より厳格に下げたほうがよい場合や、逆に慎重に下げたほうがよい場合があります。

めまいやふらつきなどの自覚症状の変化に気をつけ、家庭血圧（降圧目標は診察室血圧より5mmHg低い値を目指します）を測り、かかりつけ医と相談しながら、目標に向けてがんばりましょう。

