

**被災地の高血圧患者さんからの多いご質問にお答えします**

(ご質問Qとそれについての回答Aからなります。ご参考になれば幸いです)

**Q 1** いつものお薬を飲んでいますが血圧が下がりません。どうしたらいいのでしょうか？

A 1 精神状態や環境の変化などで血圧は上がってしまいます。しかし、一時的な血圧の上昇であればあまり心配ありません。寒さで血圧が上がっている場合は下半身を中心に体を温めてください。睡眠不足や不安感などでも血圧は上がります。非常に難しいとは思いますが、適度な睡眠とリラックスを心がけてください。適度な運動も効果的です。それでも血圧（上の収縮期の値）で150 mmHg 以上が続く場合には、最寄りの医療関係者にご相談ください。

**Q 2** 薬を飲むのが不規則になり頭痛がおこるようになりました。どうすればいいのでしょうか。

A 2 血圧が上がったために頭が痛くなる場合がありますが、ストレスでも頭痛は起こります。いつもと同じような頭痛の頻度が増えた場合はあわてる必要はありません。もし血圧（上の収縮期の値）が150 mmHg を超えることが多いようでしたら最寄りの医療関係者に相談してください。また、危険な頭痛とそうでない頭痛があります。いつもとは違う激しい頭痛があるようでしたら最寄りの医療関係者に相談してください。

**Q 3** いつもよりかなり血圧が低いような気がします。薬は飲み続けた方がいいのでしょうか？

A 3 血圧（上の収縮期の値）が120 mmHg を下回るようでしたら、お薬を減らす（または中止する）ことを考えます。十分な水分が取れていなかったり熱を出したりした後の脱水が関係している場合があります。脱水の治療が必要かどうかの判断も必要です。最寄りの医療関係者に相談してください。

**Q 4** 被災後、薬を飲んでいませんが血圧は高くなりません。お薬は必要でしょうか？

A 4 血圧の薬が心臓(狭心症、心不全)や腎臓の病気の薬になっている場合があります。このような方では、血圧が高くなくても薬をやめることで病気が

悪化することがあります。基本的には続けてください。このような病気がなくて、血圧（上の収縮期の値）が 120 mmHg を下回るようでしたら、食事などの影響で体重減少や脱水になって血圧が低下していることが考えられます。血圧降下薬は飲まなくてもいいです。（Q 3も参考にして下さい）

**Q 5** いつもとは違うお薬（血圧降下薬）を飲むように言われましたが大丈夫でしょうか？

A 5 高血圧患者さんの場合、最も重要なことは血圧を適正なところまで下げることです。まずは、言われたとおりにお飲みください。もし体が変わったこと（頭痛、ふらつき、顔面の紅潮、むくみ、歯ぐきの腫れなど）が出てくるようなら、最寄りの医療関係者にご相談ください。

**Q 6** 薬は必ず食後に飲まなければならないのでしょうか？

A 6 血圧降下薬は必ずしも食後服用でなくても良いお薬がほとんどです。1日1回の内服薬であれば、食後に限らずどの時間でも結構です。飲み忘れた時に、別の時間帯に飲んで構いません。1日2回に分かれている薬は、8時間以上 間隔をあけて飲んでください。

**Q 7** 被災した家屋からお薬が出てきました。飲んでもいいのでしょうか？

A 7 浸水していなく、シートに破損がない場合には飲んでも構いません。しかしシートが浸水している場合やシートに破損がある場合には、水分その他の物質により薬の成分が変わっている可能性もあります。飲まない方が無難です。

**Q 8** 薬は数日間飲まなくても大丈夫ですか？

A 8 それまでの血圧のコントロール状況や合併している他の病気で随分と違います。翌日から血圧が上がる人も、1週間ぐらい上がらない人もいます。震災でストレスが大きいからです、薬を飲まないと上昇しやすいと思われます。食事が十分にとれていないと、体重減少や脱水の影響で薬がなくても血圧が上がらない人もいます。血圧を測ることができれば、その値に基づいて薬の調節をします。

**Q 9 薬が少ないので、1日おきに飲んでもいいのでしょうか？**

A 9 薬の効き目は、24時間程度でなくなるものがほとんどです。1日おきにすることは勧められません。

**Q 10 薬が少ないので、半分ずつ飲んででもいいのでしょうか？**

A 10 血圧降下薬を手に入れることが極めて困難な状況であれば、考慮すべき選択です。ただし、そのことによって血圧（上の収縮期の値）が高くなる（例えば 150 mmHg 以上ようでしたら半分にするのはやめるべきです。最寄りの医療関係者にご相談ください。

**Q 11 2種類飲んでいた薬のうち、1種類がなくなったので、残っている薬を2倍飲んでいいのでしょうか？**

A 11 薬には決められた用量がありますので、自分の判断で2倍飲むことはやめて下さい。

**Q 12 夫婦など高血圧で治療中の他の方から薬をいただいて飲んでいいのでしょうか？**

A 12 同じ名前の薬であれば大丈夫です。ただし、1錠の用量が違うことがありますので、用量（mgも確認してください。薬の名前や用量がわからない場合、最寄りの医療関係者にご相談ください。お二人のうちどちらか一方に大きな合併症（腎臓病・心臓病・脳卒中・喘息など）がある場合には、お互いの薬を飲まない方が安全です。

**Q 13 風邪をひき熱が続いています。血圧降下薬は続けるべきでしょうか？**

A 13 風邪をひいた場合、血圧が上がる場合と下がる場合があります。発熱が続き、脱水傾向にあるときは血圧が低くなるため血圧降下薬を控える、もしくは減量する必要がある場合が多々あります。最寄りの医療関係者に相談してください。（Q 3も参考にしてください）

**Q 14 薬がありません。血圧も高いです。どうすればいいのでしょうか。**

A 14 食塩摂取量を減らすことが最も重要です。適度に全身運動をすること

を心がけてください。環境は厳しいでしょうが寒さ対策と睡眠の確保も重要です。重い物を持ち上げるような、きばる形の動作はできるだけ避けてください。  
(Q 1も参照ください)