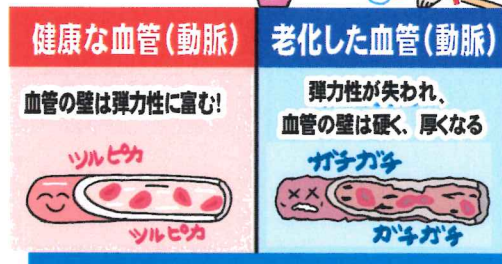


# あなたの血管は大丈夫？

## ～血管年齢はいくつ？～



血管は、加齢が進むにつれ、血管の壁が硬く、もろくなっていきます。さらに、生活習慣の乱れ(偏食、運動不足、喫煙など)や生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)により、血管年齢が進行し、脳卒中、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、腎臓病などの様々な病気を引き起こす原因になるので、血管年齢を増やさないことが、重要です



### 家庭でできる血管年齢セルフチェック

- |                                                  |                                                       |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 血圧が高い                   | <input type="checkbox"/> 階段をのぼると胸がしめつけられることがある        |
| <input type="checkbox"/> 血糖値が高いと言われたことがある        | <input type="checkbox"/> LDL(悪玉)コレステロール値が高いと言われたことがある |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たく、しびれを感じる          | <input type="checkbox"/> インスタント食品や脂っこい食事を好んで食べる       |
| <input type="checkbox"/> 最近物忘れが激しくなった            | <input type="checkbox"/> 学校を卒業してから運動らしい運動をしていない       |
| <input type="checkbox"/> いつも時間に追われている感覚がある       | <input type="checkbox"/> 責任感が強く、仕事や家事などで手を抜くことができない   |
| <input type="checkbox"/> 親や兄弟に、心筋梗塞や脳卒中中で倒れた人がいる | <input type="checkbox"/> 1日の喫煙本数 × 喫煙年数が400以上になる      |

チェックの数で以下のように血管年齢が推定できます

- 0～ 4個・・・実際の年齢と同じ
- 5～ 8個・・・実際の年齢+10歳
- 9～12個・・・実際の年齢+20歳

### 血管年齢を上げないためにも血圧の管理がとても大切 家庭で血圧の測るタイミングと高血圧の診断基準

**家庭で血圧を測定するタイミング**

**朝** 起床して1時間以内  
トイレの後 朝食の前  
薬をのむ前

**夜** 寝る前  
入浴や飲酒の直後は避ける

	診察室で測定	家庭で測定
上の血圧 (収縮期)	140 mmHg以上	135 mmHg以上
下の血圧 (拡張期)	90 mmHg以上	85 mmHg以上

また、**高血圧**の診断基準は、上の血圧が140 mmHg以上、下の血圧が90 mmHg以上、またはその組み合わせです。

# 高血圧も動脈硬化も「合併症」がこわい!!

高血圧

負の循環

動脈硬化

高血圧によって生じる  
重大な疾患

脳

脳卒中

- もろくなった血管が破れる → 脳出血、くも膜下出血
- 血管が詰まる、脳細胞の壊死 → 脳梗塞

心臓病

心臓

- より強い力で血液を送り出すため、心筋が厚くなり、機能低下 → 心肥大 → 心不全
- 血管が狭くなり、心筋が酸素不足 → 狭心症
- 血管が詰まる、心筋の壊死 → 心筋梗塞

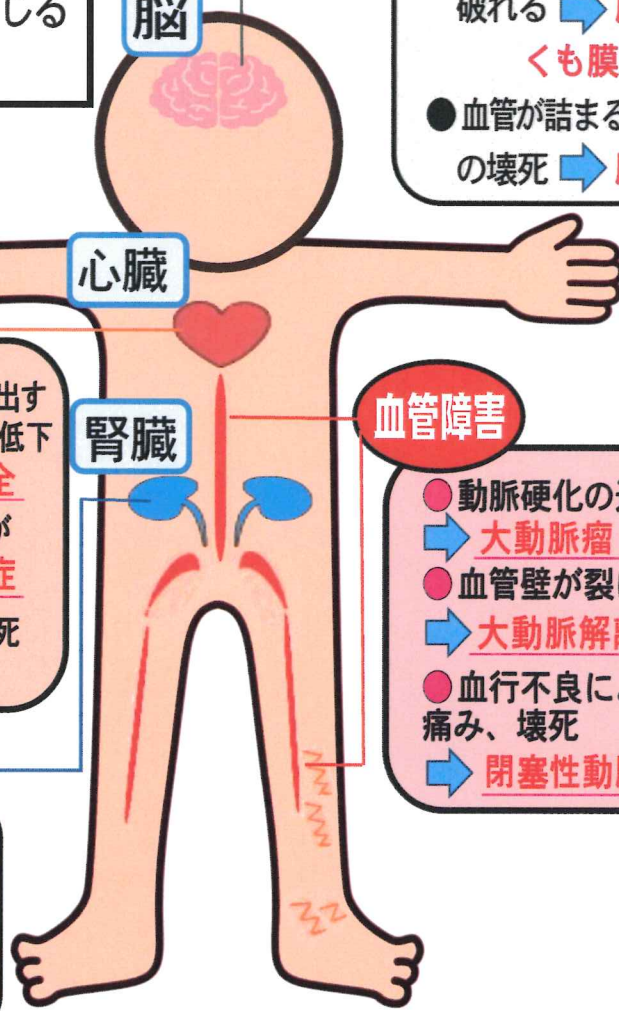
血管障害

- 動脈硬化の進行 → 大動脈瘤
- 血管壁が裂ける → 大動脈解離
- 血行不良による足の痛み、壊死 → 閉塞性動脈硬化症

腎臓病

腎臓

- 腎臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓が硬くなり、機能低下 → 腎硬化症 → 腎不全



# 高血圧治療薬

## 血管を広げる作用

## 血流量を抑える作用

### CA拮抗薬

例  
アムロジピン  
ニフェジピン  
シルニジピン  
ベニジピン  
など

### ARB

例  
アジルサルタン  
イルベサルタン  
オルメサルタン  
など

### ACE阻害薬

例  
エナラプリル  
イミダプリル  
など

### 利尿薬

例  
フロセミド  
トリクロルメチアジド  
スピロラクトン  
など

### β遮断薬

例  
ビソプロロール  
セリプロロール  
アテノロール  
など

## 主な副作用

動悸・頭痛  
顔面のほてり  
歯茎の腫れ  
便秘

### 血管浮腫

高カリウム血症  
【症状】  
しびれ・不整脈  
手足の脱力感

### 空咳

高カリウム血症  
【症状】  
しびれ・不整脈  
手足の脱力感

高尿酸血症  
脂質異常症  
日光過敏  
口の渇き  
脱水  
血中K異常

### 気管支喘息

徐脈  
【症状】  
脈が遅くなる

## 注意点

★副作用はふらつき以外に、降圧薬の種類によって異なります、注意しましょう。

★カルシウム拮抗薬はグレープフルーツジュースと一緒に飲むと、薬が分解されずに急な血圧低下がおこることがあるので注意しましょう。

★アルコールや喫煙は避けましょう

自己判断で中止はせず、気になることがあれば、  
主治医・かかりつけ薬剤師に相談しましょう

# 生活習慣における対策…ポイントは体力維持!!

① まず毎日血圧を測定しましょう

## ■血圧の正しい測り方

いすに背筋を伸ばして座る

巻く部分を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない



② 減塩生活を始めましょう

1日の塩分摂取量 目標 6g未満



③ 食べる量が減らないようにしましょう

野菜や果物、低脂肪の乳製品、魚介類、大豆食品を多くとり、飽和脂肪酸が多い肉類は少し減らした食事が理想的です



④ 運動習慣をつけましょう

できる運動から始めましょう(ラジオ体操・百歳体操・ウォーキング)

⑤ 睡眠は決まった時間に十分とりましょう

生活リズムを一定にして睡眠不足にならないようにしましょう



⑥ ストレスをこまめに解消しましょう

静の時間 :リラックスできる時間を持ちましょう

動の時間 :活動的に体を動かす時間を持ちましょう

⑦ 夏は脱水対策、冬は寒さ対策を  
しっかりとりましょう



⑧ 喫煙習慣のある人は禁煙しましょう

⑨ 適正体重を維持しましょう

適正体重の目標 BMI : 25未満

BMI(体格指標) = {体重(kg)} ÷ {身長(m)<sup>2</sup>}

⑩ 今ある持病(糖尿病・慢性腎臓病・脳卒中・心臓病・高尿酸血症、痛風・脂質異常症など)と高血圧の関係を知ろう…主治医・薬剤師にご相談ください