

## 高血圧の基準が変わりました

暑かった夏も過ぎて少し涼しい季節になってきましたね。寒くなってくると血圧が気になる方も多いのではないかと思います。寒いと体の熱を逃がすまいとして血管が収縮するので血圧が上がります。マフラーなどの防寒着や暖房なども使って、ぜひ暖かくしてお過ごしくださいね。家の中でも、風呂場やトイレなど寒暖差の大きな場所は要注意です。

### 最近血圧の目標値が変わったのはご存知ですか？

今まで日本では欧米に比べて少し目標が緩めに設定されていましたが、少し厳しめにチェックされるようになりました。目標値が変わった理由は、早いうちからしっかり血圧をコントロールすることで、心筋梗塞や脳梗塞を予防することができる、という研究結果が集まってきたということがあります。

### 新・血圧の目標値

	診察室血圧	家庭血圧	従来
75歳未満	130/80未満	125/75未満	140/90未満
75歳以上	140/90未満	135/85未満	150/90未満



さらに、この目標値からお持ちの疾患やお身体の状態によって血圧の目標値は変わってきます。ご自身がどのくらいの血圧を目指すと良いかは、担当の医師にご相談ください。

### 血圧Q A よくあるご質問編



**注意**

**Q** 血圧の薬ってグレープフルーツ食べちゃダメなの？みかんもダメ？

**A** グレープフルーツ類を控えなければならない薬は血圧の薬の中でも一部のものです。薬の系統によってはグレープフルーツ類もお召し上がりいただけるものもあります。グレープフルーツ類がだめな薬でもみかんなど問題ない柑橘類もあります。こたつでみかんを諦めていただく必要はありません。服用している薬と柑橘類などの相性について詳しくは薬剤師にお気軽にご相談ください。

**Q** 血圧の薬を飲み始めて、薬の効き目が強くなるからグレープフルーツは食べちゃダメって言われたの。でも、薬を飲むのは朝だけだし、午後のおやつとしてなら食べてもいいよね？

**A** 残念ながら、時間をずらしても影響が出てしまいます。グレープフルーツは体の中の薬を分解する酵素を邪魔してしまうのですが、この影響が一度グレープフルーツ類を摂った後、24時間以上続いてしまうとされています。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

