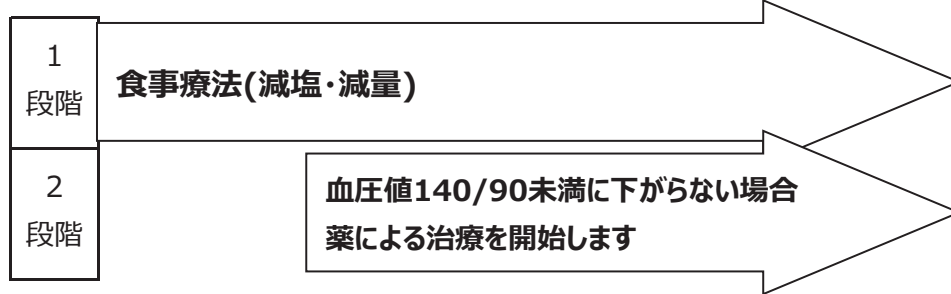
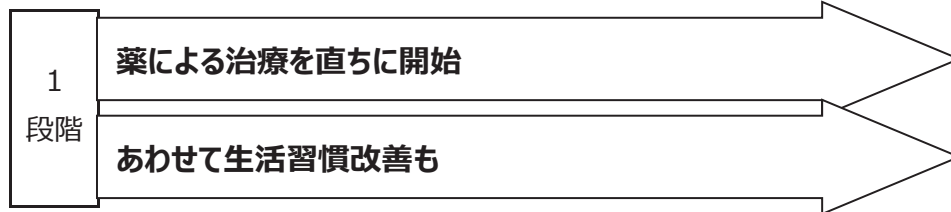


## 高血圧治療には 2つの進め方 があります

### 1 まずは生活習慣改善(非薬物療法)から



### 2 直ちに降圧薬の治療開始(薬物療法)を



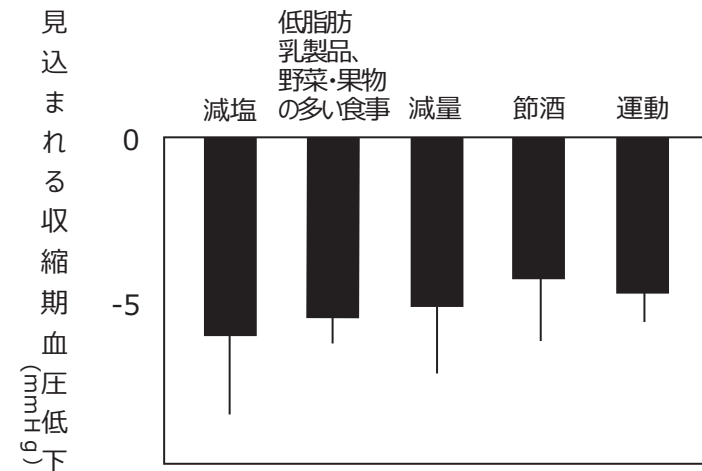
◎薬の効果は 1~2ヵ月かけて徐々に表れてきます。

◎一般的に、薬剤は1剤・少量から開始されます。家庭血圧測定等での血圧値が十分に下がらない場合は、医師の判断で増量・他の種類の降圧薬が追加がされます。

◎自己判断で、薬ののみ方を変える、中断はやめましょう。  
必ず医師に相談し、指示どおりに服用ください。

◎高血圧の薬は生活習慣の修正により、降圧薬を減量または中止になることもあります。

## 生活習慣修正による血圧低下の程度



(資料：高血圧治療ガイドライン2004 P22)

- ・減塩：食塩摂取量6g/日で概算
- ・低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事：飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム・カリウム・マグネシウム・食物繊維が多い食事
- ・減量：体重10kgの減少で概算
- ・節酒：男性30ml/日、女性15ml/日以下のアルコール制限
- ・運動：少なくとも30分の早歩きをほとんど毎日施行