

抗動脈硬化作用と抗糖尿病作用に基づく降圧薬の位置づけ

抗動脈硬化作用(内皮機能の改善、LDL-Cを増やさない)



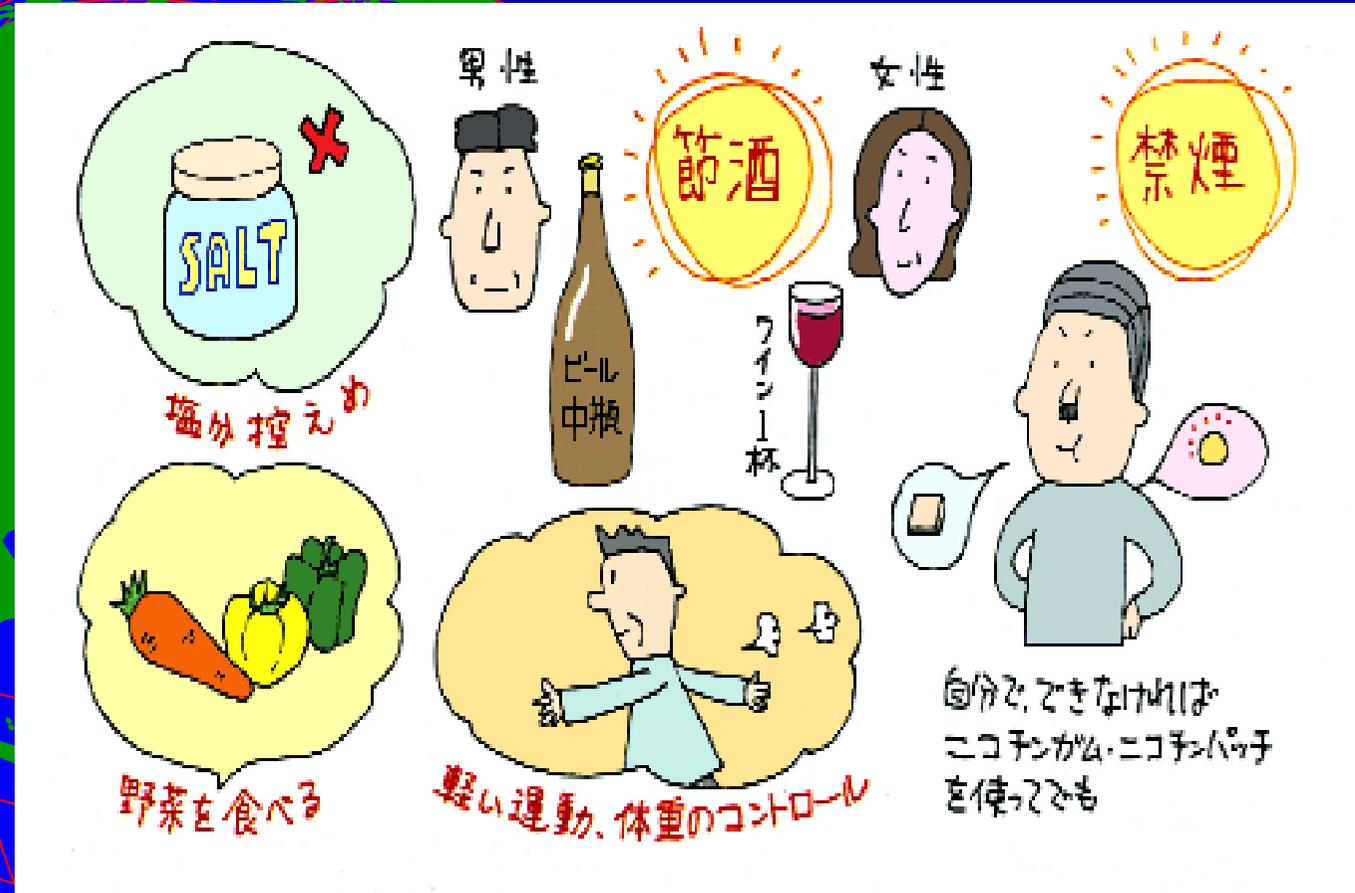
抗糖尿病作用(インスリン抵抗性の改善)

至適降圧薬の選択は
循環器専門医にご相談下さい



高血圧のコントロールに有用な生活習慣の改善

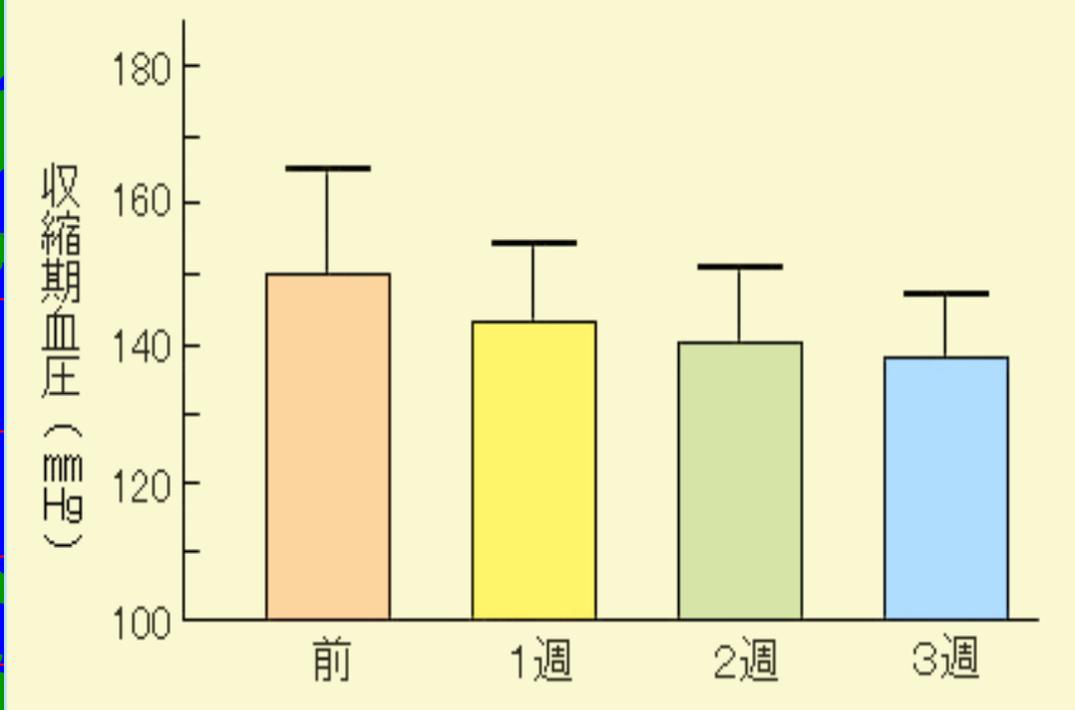
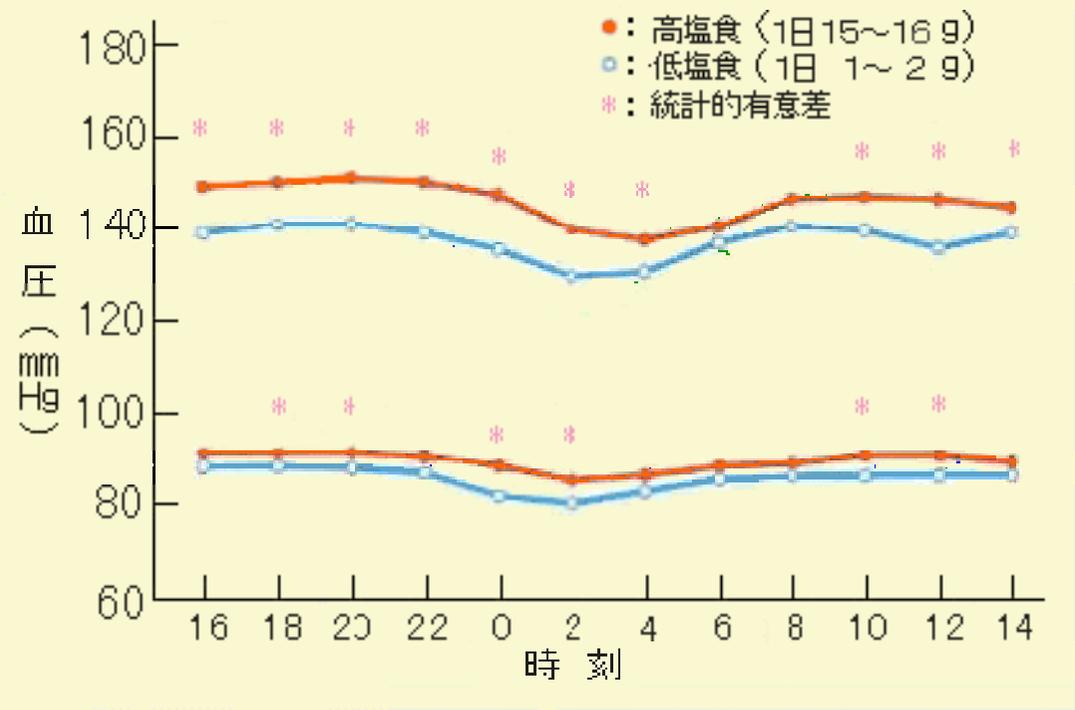
1. 塩分摂取の制限
2. 肥満の改善
3. アルコールの減量
(つまみの減量)
4. 禁煙
5. 適度な運動
6. 野菜を多く摂る
(食物繊維、カリウム、
マグネシウムの摂取)



減塩とdietが降圧に及ぼす効果

高血圧患者の食塩制限の効果

肥満高血圧患者の低カロリー食 (800~900Kcal/日)による減量の血圧への効果



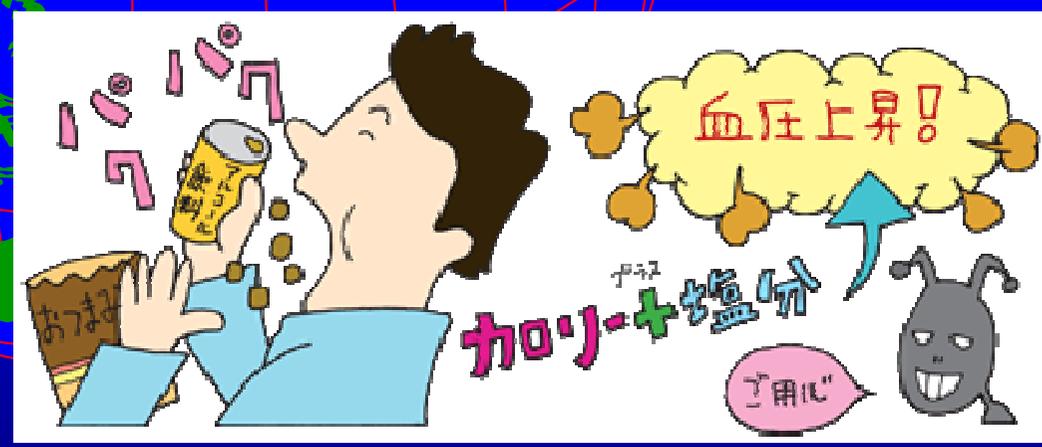
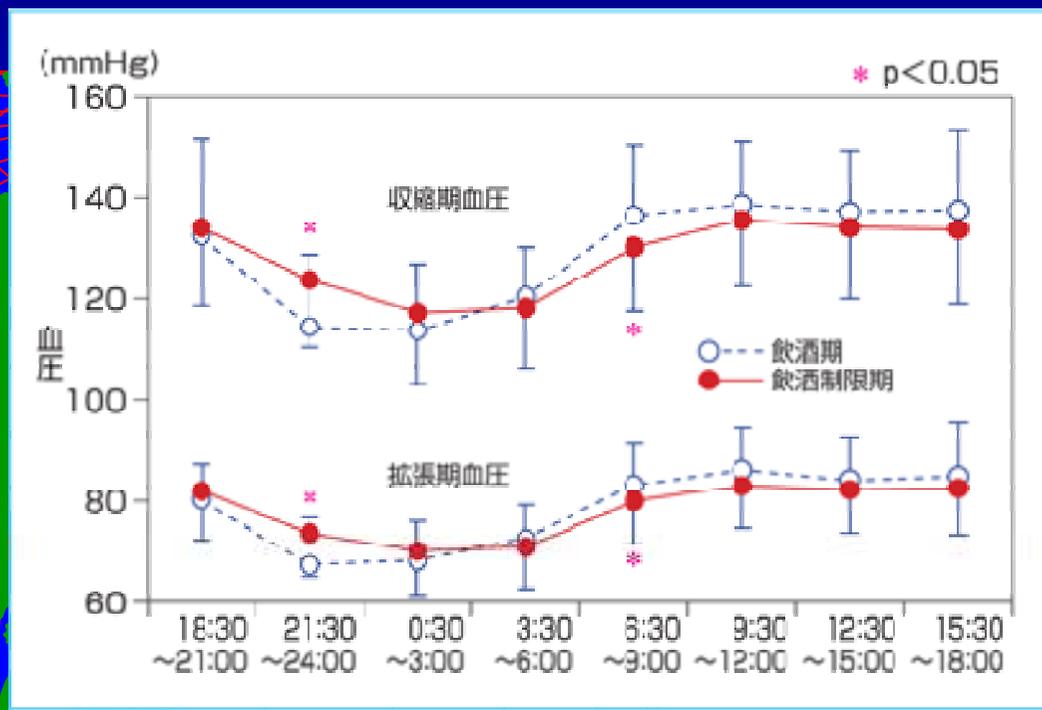
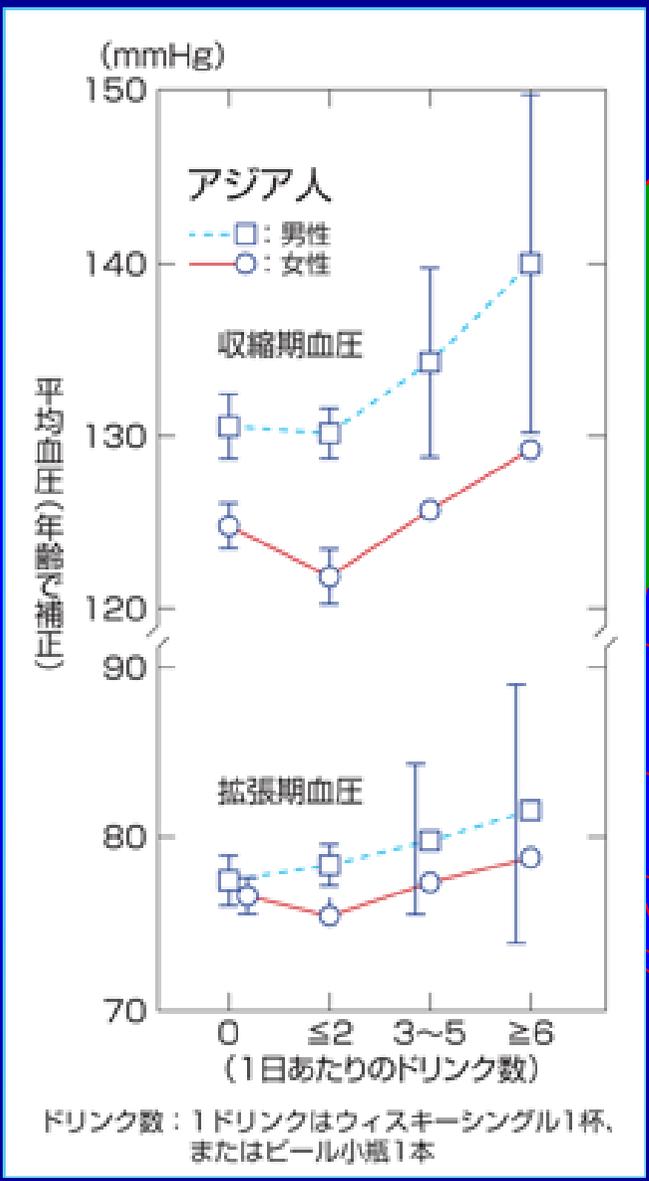
Kawano Y, et al: Hypertension Reserch 1996

河野雄平: 高血圧治療と予防、PHP研究所、1995

アルコールと血圧の関係

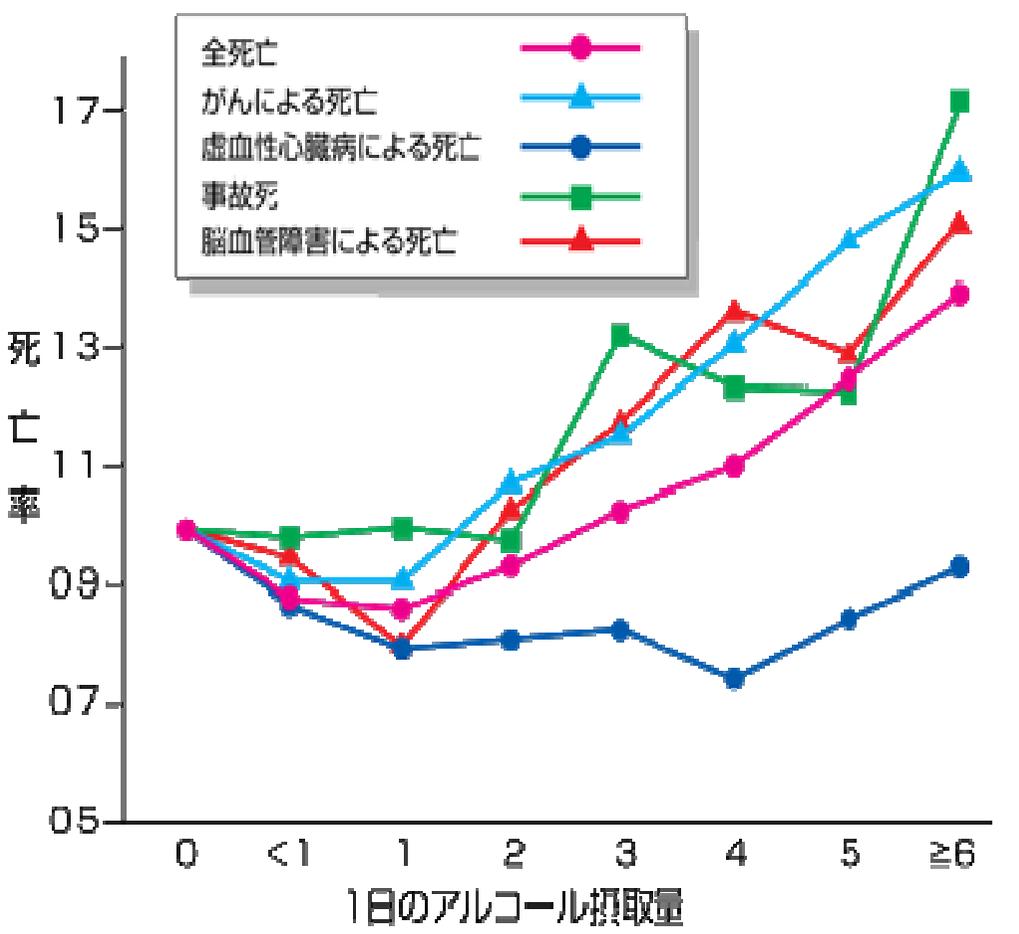
アルコール摂取量と血圧との関係

高血圧患の飲酒期と飲酒制限期の24時間血圧



飲酒者の血圧上昇の原因はつまみの摂りすぎにあり

アルコール摂取量と死亡率の関係



- ◆アルコール摂取量の1は、アルコール15ミリ・リットル
(日本酒0.5合、ビール小瓶1本、ウイスキーシングル1杯に相当)
- ◆アルコール摂取量の2は、アルコール30ミリ・リットル
(日本酒1合、ビール大瓶1本、ウイスキーダブル1杯に相当)



適量のアルコール摂取は
虚血性心疾患、全死亡を減らす



適量の酒は百薬の長、
飲み過ぎれば百害の長

Boffetta P, Garfinkel L: Epidemiology 1990;1:342.