



+ 医知創造ラボ

高血圧、薬だけで大丈夫？

外来でできる生活指導を **6分** で解説



医知創造ラボ

監修：脳神経内科専門医

2026年7月7日

「薬さえ飲めば安心」と、 思っていないませんか？

結論

生活の工夫は薬に「上乘せ」で効く。
薬は自己判断でやめないことが大切です。

本日のアジェンダ

1

なぜ「外来指導版」か

生活の工夫は薬に上乘せ

2

外来でできる5つの柱

減塩・食事・家庭血圧・運動・節酒

3

まとめと相談の目安

下がりすぎ・急な高値は相談

CHAPTER

第1章

なぜ「外来指導版」か

生活の工夫は薬の 「代わり」でなく「上乗せ」

ガイドラインは**減塩・野菜と果物・適正体重・運動・節酒・禁煙**を生活習慣修正の柱に挙げます。これらは降圧薬の**代わり**ではなく**上乗せ**で血圧を下げます。

ここだけ覚えればOK

「生活を頑張れば薬をやめられる」は**誤解**。やめる・減らすは**主治医の指示**で。自己中断は危険です。

5つの柱のエビデンス要約

柱	効果の要点・注意	位置づけ
①減塩	減らすほど降圧。食事と併用でさらに大きく	土台
+減塩塩	脳卒中・心血管を減少（腎・Kに注意）	注意
②食事	野菜・果物中心（DASH食）で降圧	食べ方
③家庭血圧	自己測定で薬を調整すると下がる	主役
④運動・体重	運動・減量で降圧。続けることが要点	習慣
⑤節酒	多量飲酒者ほど減らすと降圧	習慣

CHAPTER

第2章

外来でできる5つの柱

減塩は、 降圧の土台

塩を減らすほど血圧は下がり、食事の工夫と組み合わせると**さらに大きく下がります**。まずは「汁を残す」から始めましょう。

⚠ ここに注意

「減塩塩（カリウム入り）」は**腎機能低下・一部の薬**では使えないことも。使う前に主治医に確認を。

野菜・果物中心の 食べ方で下がる

野菜・果物・低脂肪乳製品を増やし脂質を控える食べ方（DASH食）は、**それだけで血圧を下げます**。減塩とは別に効く“足し算”です。

⚠ ここに注意

腎機能が低下している方は果物などの**カリウム制限**が必要なことも。主治医の指示で個別化します。

あなたが 治療の主役になれる

家庭の血圧で薬を調整すると、**診察室まかせより血圧が下がります。**
朝と晩、座って少し休んでから測り、記録して受診時に持参しましょう。

📋 患者さんへの伝え方

「1回の値に**一喜一憂せず**、記録をためて受診時に見せてください。それが治療の助けになります」

少し息が弾む運動を無理なく続ける

定期的な運動には**降圧効果**があります。体重が多めの方は、**少し減らすだけでも**血圧に役立ちます。ウォーキングから始めましょう。

📄 患者さんへの伝え方

「たまに頑張るより**続けること**が大切。座りっぱなしを避け、こまめに立って歩きましょう」

お酒が多い方は 減らすほど下がる

節酒の降圧効果は**多量に飲む人ほど大きく**、**減らすほど**血圧が下がります。禁煙は血圧そのものより、**血管を守り心臓・脳の病気を防ぎます**。

📄 患者さんへの伝え方

「たくさん飲む方ほど、**減らすと血圧が下がります**。禁煙は高血圧の方には必須です」

その思い込み、大丈夫？

× 生活を頑張れば、血圧の薬はやめられる

○ 生活の工夫は薬の“上乘せ”。自己判断でやめると危険。やめる・減らすは主治医の指示で決めます

早めに相談する4つのサイン

！ ① 血圧が高いまま

家庭血圧が続けて高い（上が160以上などが続く）

！ ② ふらつき

立ちくらみが強い（下がりすぎ・薬の影響のことも）

！ ③ 体調の変化

頭痛・動悸・むくみ・息切れが続く

！ ④ 薬のこと

飲み忘れが多い・副作用が気になる

📞 強い頭痛・胸痛・息苦しさ・手足の麻痺・ろれつ困難は119番を

今日の3つの持ち帰りポイント

01

減塩と家庭血圧から

まず塩を減らし、朝晩の血圧を記録する。

02

薬はやめない

生活の工夫は“上乘せ”。
やめる・減らすは主治医の指示で。

03

できることから

一度に全部でなく、できることから一つずつ。

この動画の参考資料 (1/2)

[1] Appel LJ, et al. N Engl J Med. 1997.

食事パターンと血圧 (DASH試験)

[2] Sacks FM, et al. N Engl J Med. 2001.

減塩とDASH食 (DASH-Sodium試験)

この動画の参考資料 (2/2)

[3] Neal B, et al. N Engl J Med. 2021.

減塩塩 (SSaSS)

[4] McManus RJ, et al. Lancet. 2018.

家庭血圧 (TASMINH4)

[5] Roerecke M, et al. Lancet Public Health. 2017.

節酒のメタ解析

[6] Cornelissen VA, Smart NA. J Am Heart Assoc. 2013.

運動のメタ解析

予防や治療のことは、主治医・かかりつけにご相談ください。

ご視聴ありがとうございました



概要欄をチェック
患者配布用ハンドア
ウトを配布中



チャンネル登録
脳神経内科・内科の
話題を
お届けします



高評価で応援
次回も**お楽しみに**

この解説が役に立ったと感じたら、高評価とチャンネル登録をいただけると励みになります。