



★事業所におけるジェネリック医薬品に関する情報の周知にもご協力をお願いします。

▼ジェネリック医薬品に関する詳しい情報はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat080/20180516101/20180516102>

---

えひめツーキニスト推進企業応援セミナー開催！

---

「環境」にも「健康」にもやさしい自転車通勤に関するセミナーが開催されます。健康経営銘柄 2018 にも選定された「株式会社フジクラ」の取り組み事例も紹介されます。

■日時

平成 30 年 8 月 31 日（金）13:30～15:40（受付開始 13:00）

■場所

松山市総合コミュニティセンター3 階大会議室（定員 160 名）

■内容

- ・自転車通勤は「企業の健康」と「地球の環境」の特効薬  
株式会社フジクラ CHO 補佐 浅野健一郎 氏  
株式会社シマノ バイシクルコンポーネンツ事業部企画部文化推進室  
阿部竜士 氏
- ・「自転車を暮らしに」自転車に乗って健康になろう！  
NPO 法人シクロツーリズムしまなみ代表理事 山本優子 氏

■申込み方法

下記情報を記載のうえ、[kankyou@pref.ehime.lg.jp](mailto:kankyou@pref.ehime.lg.jp) へご連絡ください。

- ①参加企業名
- ②参加者氏名（所属）
- ③連絡先電話番号
- ④連絡先メールアドレス

※平成 30 年 8 月 24 日（金） 締切

■お問い合わせ先

愛媛県民環境部環境局環境政策課  
TEL：089-912-2349 FAX：089-912-2344

---

季節の健康情報

---

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/300801002>

---

ドクターすなみの脳のおはなし

---

第126回 降圧剤のおはなし

---

70 歳を超えると 2 人に 1 人は高血圧症で降圧剤を飲んでいる、いや 3 人に 2 人が高血圧だなどといわれます。今日は血圧を下げる降圧剤をわかりやすく説明したいと思います。

脳の血流を一定に保つために人の血管には血圧の変化を感知するセンサーが頸動脈洞、大動脈弓、心房、心室などあちこちに存在しています。センサーには四六時中絶えず血圧をチェックし、情報を自律神経に伝えています。たとえば急に立ち上

がったとき、脳貧血にならないように自律神経が働き、瞬時に血管を収縮させ血圧を安定させます。キリンをみるとよく思うのですが、自律神経が働かないと、しょっちゅう意識消失発作を起こすだろうなあと考えます。キリンの普段の血圧は260-160mmHgで心臓より2mも高い位置にある脳に血液を送っています。立ちくらみの原因の1つに起立性の低血圧があり、自律神経の働きが鈍いとふらつしたり、気を失うおそれがあります。

もう1つ塩分レベルの調節も大切です。血液中の塩分レベルは一定に保たれており、正常範囲をはずれると、けいれんを起こしたり、意識障害を来します。塩分レベルを測定するセンサーは腎臓にあり、塩分レベルが上がると、血圧を上げるアンジオテンシンなどのホルモンが作られ、血圧は上昇します。塩分は尿から排泄されるので、血圧を上げ、尿量を増やして塩分を追い出し、調節しています。

血管の壁は筋肉細胞でできていますが、カルシウムを蓄えており、放出することによって筋肉細胞が収縮して血圧コントロールに関与しています。

このように血圧をコントロールするメカニズムは多くの機序が働いていて、日夜一定の血圧を保つようにがんばってくれているのです。

そして高血圧の患者さんのために降圧剤を服用して適正な血圧にするわけですが、降圧剤には下記の5種類が使われています。

- 1) 利尿薬：尿量を増やして血圧を下げ、むくみをとります。ナトリックス、ヒドロクロチアジド、フルイトラン、フロセミド、スピロノラクトンなどがあります。
- 2) ベータ遮断薬：交感神経の働きを抑えて血圧を下げます。テノーミン、メインテート、ケルロング、インデラルなどがあります。
- 3) カルシウム拮抗薬：もっともポピュラーな降圧剤で、カルシウムの取り込みを抑え、血管の緊張をとります。アムロジピン、アダラート、アテレック、コニールなどがあります。
- 4) アンジオテンシン変換酵素阻害薬（ACE）：血圧上昇ホルモンの生成を抑えます。レニベース、タナトリル、カプトプリル、コバシルなどがあります。
- 5) アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（ARB）：血圧上昇ホルモンが細胞に働くのを抑えます。ニューロタン、ミカルディス、ディオバン、オルメテック、アバプロ、アジルバなどがあります。

一般的には安価なカルシウム拮抗薬がもっとも処方されており、アムロジピン5mg1錠の薬価は22.7円です。最近ARBの販売が伸びていて、降圧以外にも効果があるのではと期待されています。疑問を感じる方はかかりつけ医になぜ今の降圧剤にしたのか、理由を尋ねてみてください。オルメテック20mg1錠は112.8円。ジェネリック医薬品のオルメサルタン20mgの薬価は1錠39円となっています。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です  
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部  
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階  
TEL 089-947-2100（代表）  
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから  
[https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520\\_kly\\_1/index.do](https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do)

▼登録情報を変更されたい方はこちらから  
[https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520\\_kly\\_2/index.do](https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do)  
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。