

ノルバスク®服用患者さん用指導箋

ノルバスク®を 服用される患者さんへ

監修：獨協医科大学 腎臓・高血圧内科 主任教授
石光 俊彦 先生

あなたの**高血圧**治療のために
処方されたお薬は、
ノルバスク[®]
というお薬です。

ノルバスクの特徴

ノルバスクは、血管を広げて血圧を安定させるお薬です。このお薬は、現時点で最も推奨される治療法をまとめた「高血圧治療ガイドライン」の2019年版でも、高血圧患者さんに最初に使用すべき薬剤の1つに挙げられています。

ノルバスクは、高血圧の治療に長年使用されており、たくさんの患者さんに処方されてきた実績のあるお薬です。

このような症状があらわれたときは、
医師・薬剤師にご相談ください

主な副作用は、むくみ、ほてり、めまい・ふらつき、
頭痛、動悸、嘔気、肝機能障害、便秘、発疹などです。



動悸（胸のドキドキ）



むくみ*



ほてり

*お薬の作用で血管が広がったために起こる症状です。

次のような症状が出た場合には、
すぐに医師の診療を受けてください

- 吐き気・嘔吐、全身けん怠感、皮膚や白目が黄色い
- のどの痛み、発熱、歯ぐきや鼻などから出血しやすい
- 徐脈（脈が遅い）、めまい、失神
- 筋肉痛、脱力感、赤褐色の尿が出る

上記以外でも気になる症状が出た場合は、医師または薬剤師に相談してください。

ノルバスク服用時の注意：グレープフルーツジュースは、お薬の血圧を下げる作用を強くすることがあるので、服用中は控えましょう。

血圧の目標値をめざしましょう

高血圧の治療では、血圧を**目標値**まで下げることが重要です。目標値は、年齢や合併症に応じて以下のように定められています。目標値達成をめざして、血圧の治療をはじめましょう！

血圧の目標値

(単位:mmHg)

				診察室 血圧	家庭血圧
* 75 歳 未 満	合併症なし			<130/80	<125/75
	冠動脈疾患のある方				
	糖尿病の方				
	抗血栓薬服用中の方				
	CKD (慢性腎臓病)	タンパク尿	陽性	<130/80	<125/75
			陰性	<140/90	<135/85
	脳血管障害 のある方	両側頸動脈 狭窄、脳主幹 動脈閉塞、 または未評価	該当	<140/90	<135/85
非該当			<130/80	<125/75	
75 歳 以 上	※状況により130/80を目指す場合 もあります。詳しくは主治医とよく 相談しましょう。			<140/90	<135/85

タンパク尿陰性：随時尿0.15g/gCr未満

<備考>

*未治療で診察室血圧130-139/80-89mmHgの場合は、低・中等リスク患者さんでは生活習慣の修正を開始または強化し、高リスク患者さんではおおむね1ヵ月以上の生活習慣修正にて降圧しなければ、降圧薬治療の開始を含めて、最終的に130/80mmHg未満を目指す。すでに降圧薬治療中で130-139/80-89mmHgの場合は、低・中等リスク患者さんでは生活習慣の修正を強化し、高リスク患者さんでは降圧薬治療の強化を含めて、最終的に130/80mmHg未満を目指す。なお、血圧目標は、患者さんの状態や降圧幅や降圧速度などにより異なるため個別に判断し、過降圧の危険性に注意する。

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編、
高血圧治療ガイドライン2019、ライフサイエンス出版、2019.を改変

あなたの目標値

最終的に血圧をこの数値まで下げることが
目標に治療を行いましょう。

診察時血圧（医療機関で測るとき）

/ mmHg

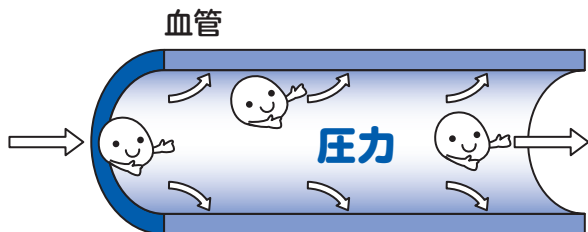
家庭血圧（自宅で測るとき）

/ mmHg

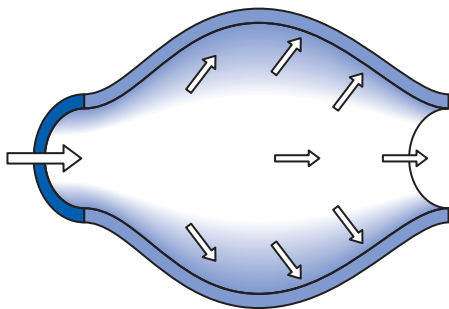
※主治医の先生に記入していただいでください。

高血圧とは

血圧とは、血液が血管の壁を押す圧力のことです。



高血圧になると、血液の圧力が強くなり、血管に大きなダメージを与えることになります。



家庭で測定した**血圧**の場合、以下の数値のいずれかを超えると降圧治療が必要になります。



	75歳未満	75歳以上
収縮期血圧 (上の血圧)	125mmHg	135mmHg
拡張期血圧 (下の血圧)	75mmHg	85mmHg

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編。
高血圧治療ガイドライン2019.ライフサイエンス出版. 2019.より抜粋

※目標値は、年齢や合併症などにより異なります。詳しくは担当医に相談してください。

高血圧を放っておくとどうなるのでしょうか？

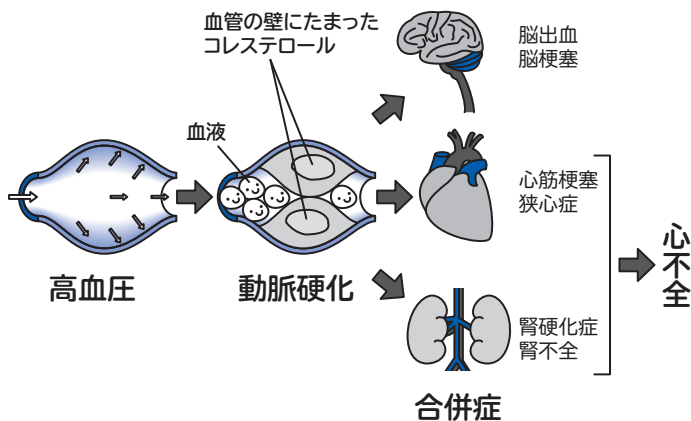
次のページをご覧ください。➡

高血圧を放っておくと…

高血圧を放っておくと、**動脈硬化**になってしまいます。

動脈硬化とは、血管が傷ついて柔軟性がなくなり、かたく、もろくなった状態です。

動脈硬化が進行すると、血管が破れたり、ふさがったりして、**脳**や**心臓**や**腎臓**の**重大な病気**の原因となります。



治療によって血圧をきちんと下げること
これらの病気の予防につながります。

**血圧を下げることで、
脳卒中や冠動脈疾患、心不全を
どれくらい減らすことができるのでしょうか？**

収縮期血圧を10mmHg、拡張期血圧を5mmHg下げると、脳卒中や冠動脈疾患（心臓の筋肉に血液が十分届かない状態）、心不全などの発症リスクが下がることが報告されています（いずれも海外調査）。



**脳卒中が
約40%減少¹⁾**



**冠動脈疾患
（心筋梗塞など）が
約20%減少¹⁾**

心不全が約40%減少²⁾
（いずれも海外の調査）

1) Law MR, et al.: BMJ 2009; 338: b1665.
2) Ettehad D, et al.: Lancet 2016;10022:957-967.

高血圧治療の目的は、 脳・心臓・腎臓の病気の 予防です。

高血圧は、脳や心臓や腎臓などの重大な病気を引き起こすことがあります。その中でも、心不全の原因として最も頻度が高い（＝リスクが高い）病気が、高血圧なのです。さらに、高血圧は、心不全の状態に関係なく、心不全を悪化することがわかっています。

高血圧などの生活習慣病がある場合、自覚症状がないうちから降圧治療を行うことにより、進行性である心不全の予防につながるのです。

**血圧のお薬を
きちんと服用することで
高血圧を改善して、
病気を予防しましょう。**

Q

血圧が下がったら、
お薬はもう飲まなくてもいい？

答え. ×

血圧が下がっても、医師の指示があるまで
お薬を飲み続けましょう。

お薬を飲んで血圧が下がったからといって、勝手に錠剤の量を減らしたり、服薬そのものを止めたりすることは禁物です。これはお薬の効果で一時的に血圧が下がっているだけであって、高血圧という病気が治ったわけではないからです。

血圧が下がっても、お薬を飲み続けながら、その血圧を維持することがとても大切です。

ほとんどの場合、高血圧のお薬は長期間にわたって飲み続ける必要があります。

もし医師の処方を守らずに薬を止めたりすると、高血圧に戻るばかりか、以前にも増して上昇することがあります。

Q 症状がなければ 高血圧は治療しなくていい？

答え. ×

症状がなくても、
合併症を予防するために治療を行いましょう。

高血圧になると、頭痛、頭重感、めまい、耳鳴りなどの症状を感じることもありますが、基本的に自覚症状がほとんどありません。

しかし、高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」といわれるように、静かに忍び寄ってきて、ある日突然、重大な合併症（8～9ページ参照）を引き起こすのです。

高血圧の治療の目的は、高血圧による症状をおさえることだけではなく、重大な合併症を予防することです。自覚症状の有無にかかわらず適切な治療を行って、血圧をきちんと下げることが重要なのです。

Q 血圧のお薬は、
血圧が高いときだけ飲めばいい？

答え. ×

安定した血圧を保つために、
毎日きちんとお薬を服用しましょう。

血圧は常に上がったり下がったりしていますから、高血圧の方であっても、血圧が高くない日や時間帯があります。

しかし、最近では、血圧が大きく変動すること自体が脳卒中などの重大な病気につながるようになってきています。高血圧の治療で重要なのは、血圧が下がった状態を“ずっと維持する”ことです。

血圧が上がったときだけお薬を服用するのではなく、安定した血圧を保つために、毎日きちんとお薬を服用することが大切です。

Q 血圧のお薬を服用していたら、 生活習慣の修正はしなくてよい？

答え. ×

お薬による高血圧治療をはじめても、
同時に生活習慣の修正も実行しましょう。

高血圧は「生活習慣病」と呼ばれるように、生活習慣の乱れが大きな原因となっていますので、お薬による高血圧治療をはじめても、同時に生活習慣の修正も実行しましょう。

下記のような生活習慣の修正により、血圧を下げる効果が期待でき、お薬の量を減らすことができる場合もあります。



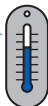
*1 1日6g未満

*2 BMI (体重 (kg) ÷ [身長 (m)]²) が25未満

血圧のお薬を飲みはじめたら、 家庭血圧を測ってみましょう

座って1～2分安静後に
測りましょう。
測定前のコーヒーや
タバコは避けましょう。

室温は20℃以上に



カフは心臓の
高さで、
ひじに
かからない

袖はまくって
測りましょう

背もたれのある
椅子に座る

両足を
床につけて

腕の下に
タオル



家庭血圧測定のポイント

- 朝と晩に測りましょう。

朝は起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬前
晩は就寝前

- 2回測定し、その平均値を記録しましょう。(1回だけ測定したときは、その血圧値を記録しましょう)

測った家庭血圧を 記録してみましょう

血圧を記録しておくことで、血圧のお薬が効いているか、血圧の大きな変動があるかどうかわかります。また、診察時に血圧記録を見せるようにすると、治療の参考にもなります。

毎日の血圧測定を行うとともに記録する習慣をつけましょう。

記入例

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
2019 年 10/7	朝	6 : 30	170 / 90	83
	昼	11 : 25	140 / 88	93
	夜	22 : 30	140 / 78	80
10/8	朝	9 : 00	155 / 91	80
	昼	12 : 35	138 / 80	83
	夜	21 : 00	140 / 83	78
	朝	:	/	

2回測定した平均の数値、または計測が1回の場合はその数値を、朝・昼・夜とそれぞれ記載しましょう。
昼夜に比べて朝の血圧値が高い場合は早朝高血圧が心配されますので、先生に相談しましょう。

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

日 付		時 刻	血 圧	脈拍数
年 /	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	
/	朝	:	/	
	昼	:	/	
	夜	:	/	

memo

memo

memo

かかっている病院・医院名