

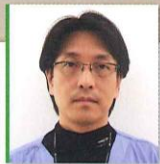
## 減塩や減量が血圧改善につながることを説明し、生活習慣改善の動機付けを高める

日本人の血圧改善には減塩が最も重要と考えていますが、外来診療の中でその重要性を十分に説明することは容易ではありません。そのため、必要に応じて栄養士による栄養指導を行います。同様に、肥満の患者さんに対しては減量の必要性を説明します。

高血圧の多くは無症候性であるため、患者さんが生活習慣改善の効果を実感することは難しいと思います。そこで、患者

さんには家庭血圧の測定をお願いし、自分の目で血圧の値を確認していただきます。効果を確認することができれば、良い生活習慣を続けようという動機付けにつながると思います。

さらに、生活習慣の改善によって降圧薬の減量や中止も可能であると伝えると、さらに生活習慣改善に対する意欲が湧くようです。



神戸海星病院 内科部長  
島根大学医学部 臨床教授  
北村 順氏