

血圧の薬を飲む方へ: 続け方と、飲み合わせ

高血圧は、症状がないまま血管や心臓・脳・腎臓に負担をかけ続ける病気です。血圧の薬は、症状がなくても続けることが大切です。毎日の注意と、飲み合わせ・食べ合わせをまとめました。

症状がなくても続ける

薬は、症状がなくても続けることが大切です。自分の判断でやめたり量を減らしたりせず、やめたい、減らしたいと思ったら、まず担当医に相談してください。減塩をしている方が、薬の効果も大きくなります（別の紙「減塩のコツ」へ）。

立ちくらみ・ふらつき

血圧が下がることで、めまいやふらつきが出ることがあります。立ち上がる時はゆっくり動き、高い所での作業や車の運転には注意してください。まれに血圧が急に下がり、気を失うことがあります。

飲み合わせ・食べ合わせ

ほかの医療機関にかかるときや市販の薬を買うときは、お薬手帳を見せてください。グレープフルーツの作用は、2～3日続くことがあります（ミカンやオレンジは影響しないといわれています）。

気をつけるもの	理由
グレープフルーツ（ジュースも果肉も）	一部の薬（フェロジピンなど）の効果が強く出ることがある
市販の痛み止め（NSAIDs）	一部の薬（ARB など）の効きが弱まることがある
腎臓の働きが落ちている方の痛み止め	腎臓がさらに悪くなるおそれがある

家庭血圧の記録を持って受診

家庭で測った血圧を続けて記録し、受診のときにお持ちください。血圧の変化に早く気づけ、治療を安全に進める手がかりになります（測り方は別の紙「家庭血圧の測り方と、目標の数字」へ）。

こんなときは相談してください

- ・ 急な強い立ちくらみ、気が遠くなる、力が抜けるといったことがあったとき
- ・ 下痢や吐き気で、食事や水分がとれない日の薬の扱い（前もって担当医に確認しておくで安心です）
- ・ 手術や検査の予定が入ったとき、飲み忘れが多いとき、副作用が心配なとき

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 国立循環器病研究センター「循環器病あれこれ」177号（高血圧管理・治療ガイドライン2025の考え方、2026年7月）
https://www.ncvc.go.jp/hospital/wp-content/uploads/sites/2/arekore_177.pdf / PMDA 医療用医薬品の添付文書（カンデサルタン錠、2025年9月改訂） https://www.info.pmda.go.jp/go/pack/2149040F1034_1_08/ / PMDA 「グレープフルーツジュースを避けるべきくすりがあるそうですが、どことなくすりですか。」 <https://www.pmda.go.jp/safety/consultation-for-patients/on-drugs/qa/0017.html>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認: 2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません / mannavia.com/leaflets/antihypertensive-daily