

薬局薬剤師による血圧高値患者への減塩指導

御手洗 芙美、鎌田 貴志、小野 悠介
総合メディカル（株）そうごう薬局 指宿店、川内店

【目的】 高血圧患者において減塩が有用であることは周知の事実であり、病院では管理栄養士や医師の指導のもと、必要に応じて食事指導が行われている。しかしながら、減塩指導による生活改善の継続は一般的に困難であることが知られている。そこで、かかりつけ薬局として長期に患者のセルフメディケーションに関与できる薬局薬剤師が、高血圧患者だけでなく、血圧高値患者に対しても、減塩指導に関わる手法について検討した。

【方法】 そうごう薬局の鹿児島県内9店舗において、降圧薬服用中または血圧高値であり、食事指導を受けていない患者で、同意を得た34名について、2015年5月より1ヶ月間、調味料3種類を減塩調味料（50%減塩しょうゆ、塩分77%カットのだしの素、塩分50%カットの塩）に切り替える事を提案し、毎日の血圧測定を記録するよう指導した。指導の1ヶ月後に血圧測定記録、減塩調味料使用状況、減塩への意識変化について調査した。

【結果】 34名のうち23名は、1ヶ月間の減塩調味料の使用量と毎日の血圧測定結果を確認出来た。減塩調味料の使用については、3種類とも1ヶ月間切り替えが出来た患者は1名であった。23名の1ヶ月間の血圧変化は、統計学的有意差はなかったものの、収縮期・拡張期血圧ともに2mmHg程度の低下が見られた。減塩調味料使用状況は性別・年代に偏りは無かった。意識変化については、「普段の摂取量の多さを自覚する機会となった」「毎日測定したことで血圧が下がる様子を実感した」など、今後も継続を希望する意見が得られた。

【考察】 今回、薬局薬剤師と患者が血圧測定結果や減塩調味料の使用状況を共有することで、塩分過剰摂取に対する意識変化や継続実施への意欲に繋がったと考えられる。今後も、かかりつけ薬局として減塩および血圧変化を継続して支援する事で、より効果的なセルフメディケーションに寄与していきたい。

【キーワード】 減塩、セルフメディケーション、高血圧