

降圧薬の2大巨頭

・ ACE阻害薬/ARB

心臓、腎臓、脳血管の保護効果（アンチエイジング作用）のエビデンスが豊富。糖尿病性腎症の予防効果もある。副作用：乾性咳嗽（ARB）

・ カルシウム拮抗薬

血管を広げることで血圧を下げる。よくさがり、下がりすぎることは少なく、禁忌もないのでよく使われる。副作用：頻脈

糖尿病の新しいお薬

大注目の薬！

・ SGLT2阻害薬

尿に余分な糖を排出してくれる。慢性心不全、慢性腎臓病に対するエビデンスが確立しているし、動脈硬化予防効果もある。さらに、体重減少効果もあるが、筋力も減ってしまうので注意。

中性脂肪が高いときのお薬

お魚の栄養素
を含んだ薬

・ ロトリガ®（EPAとDHA）、エパデール®（EPA）

血液をサラサラにするので、冷感などを改善することもある。食直後に服薬する。薬が胃や腸で食べ物と一緒にないとうまく吸収されない。

医学はどんどん進歩
しているよ
他にもいいお薬が
たくさん出てるよ

睡眠薬	お薬の名前	特徴
オレキシン受容体拮抗薬	デエビゴ ベルソムラ	脳の覚醒状態を抑えることで睡眠を改善する。疲れすぎて眠れないときや気になることがあって眠れないときにお勧め。依存になりにくい。最近はこの2種類が処方されることが多い。寝つきが悪いとき、途中で起きてしまう時両方に効果がある。
メラトニン受容体作動薬	ロゼレム	ゆるやかに自然の眠気を引き起こす。副作用が少ない。効果はゆるやか。
非ベンゾジアゼピン系	マイスリー アモバン ルネスタ	催眠・鎮静作用により睡眠を促す。飲んだらすぐ眠くなり、2時間くらいで切れるので、寝つきが悪いときに良い。昔ながらのベンゾジアゼピン系と比較して依存になりにくいと言われている。

