その胃腸薬大丈夫？

～高血圧なあなたのために～

「昨日飲み過ぎてしまったなぁ、胃薬でも買いに行くか。」
そんな経験ありませんか？またそれ以外でもちょっとした胃腸の不調で市販の胃薬を購入しようと思ったりしたことはないでしょうか？

しかし、**高血圧の人は胃腸薬を購入しようとするときは注意**しないといけないんです！

ポイントは「炭酸水素ナトリウム（重曹）」という成分です。高血圧の方は悪化しないように食塩の量に注意されているのはご存知かと思いますが、この食塩は「塩化ナトリウム」という成分です。でも実は問題なのはこの中の「ナトリウム」なんです！この「ナトリウム」が血圧をあげる原因となります。ということは胃腸薬に入っている「炭酸水素ナトリウム」も血圧を上げる原因となります。

では、どれぐらいの量が胃腸薬に入っているのでしょうか？わかりにくいので食塩に置き換えて見ましょう。（食塩相当量と言います）

炭酸水素ナトリウムの量×０．７

例えば１日量の中に１５００mg の炭酸水素ナトリウムが含まれている場合、

１５００mg×０．７＝１００５mg（約１g）

となります。高血圧の方は１日６g の食塩制限があります。なんと、**胃腸薬によっては １ 日の６分の１の食塩を摂取**してしまうことになるんです！

選ぶのであれば炭酸水素ナトリウムが入っていないものを選びましょうね。

©岡山県薬剤師会