

活動報告(17)

たんぼぼ薬局

◇第4回食事講習会&健康相談会◇

11月26日(水)たんぼぼ薬局にて講習会及び健康相談会を開催いたしました。
今回のテーマは「**血圧**」です。
講習会では「**家庭内血圧**」の重要性を中心に話を進めさせていただきました。
健康相談会ではお薬についてたくさんの質問をいただきました。



◎健康講習会の様子

始めに管理薬剤師より「**血圧とは何か**」「**なぜ高血圧が続くと良くないのか**」など、表や図を用いて説明致しました。



◎**食事講習会の様子**続いて管理栄養士より「**予防と治療には欠かせない生活習慣の改善**」についてお話いたしました。今回は効果的な**減塩方法**についてご紹介いたしました。

□加工品について

加工品には「**目に見えない塩分**」がたくさん含まれています。実際に含まれている塩分を見て頂いたところ、参加者の皆さんも大変驚かれました。
(下 **ちくわと塩分**)

代表的な加工品の塩分量
ロースハム薄切り1枚約**0.6 g**
しらす(半乾燥)
大さじ山盛り1 約**0.6 g**
梅干し1個(10g) 約**2 g**
食パン1枚(60g) 約**0.8 g**

チャーハンやスープ、おでんなどに加工品を利用する事は多いと思います。

調味料の味付けを薄くする事が減塩のポイントです。これらからダシが出るので薄味でも美味しく頂くことができます。

*ちくわ中2本(100)に含まれる塩分量は約**2.4 g**です。

高血圧患者さん1日の摂取目標は**6 g**ですので、**1/3**以上に相当します。



◎健康相談会

生活習慣を改善しても血圧が下がらなかった場合には薬が必要になってきます。薬剤師より、よく患者さんから受ける薬についての質問をご紹介いたしました。例えば、下のような質問です。

Q1. グレープフルーツとの飲み合わせは悪いのですか？

A. 血圧の薬全てに影響があるというわけではありません。
「カルシウム拮抗剤」という種類の一部のお薬と一緒に食べると効き過ぎてしまう場合もあります。ご自分の飲んでいる薬が該当するか気になる方は、かかりつけの医師または薬剤師にご相談下さい。

Q2. 降圧剤は一生飲まないといけないのですか？

A. 高血圧初期段階であれば、生活習慣を改善することで血圧が改善される事があります。その場合は医師の判断で薬をやめることもあります。

高血圧には、「沈黙の殺人者」の異名があります。無症状でも血管や臓器障害が進み、合併症の危険性が高まる事からこう呼ばれています。合併症による症状があらわれた時には、かなり進行していると言えます。また、診察室での血圧は正常なのにそれ以外の血圧測定値が高い場合もあります。これは「**仮面高血圧**」と呼ばれ心筋梗塞や脳卒中の危険性が正常血圧より約3～4倍多いというデータがあります。以上のことから、普段からご家庭でも血圧を測る事が大切です。

正しい血圧測定の説明です。
出来れば1日2回測る事をお勧めします。

(測り方)

朝は
①素肌または薄手のシャツの上から
②座った状態で③腕の位置は心臓の高さで④トイレを済ませた後
⑤朝ご飯を食べる前⑥薬を飲む前
⑦起きてから1時間以内

夜は
①寝る前に測る
細かな条件はつきませんが、
詳細は以下の記事をご参照
下さい。

([トピックス関連記事へのリンクはコチラ](#))

当薬局には、常時血圧に関するパンフレット、血圧手帳をご用意しています。必要な方は、ご自由にお持ち帰りください。

また栄養士が常駐しておりますので、食事について分からない点や気になる事がございましたらお気軽にご相談ください。

