

◇第 1 回 『 ひなげし薬局 健康相談会 』◇

平成28年10月1日(土曜日) 健康相談会を開催しました。

11名の方に参加していただきました。

薬剤師が相談に応じました。



◎試食品

【玉ねぎ煎餅・ごぼう煎餅】

玉ねぎ味、ごぼう味のお煎餅です。

たまねぎ、ごぼうの味がしっかりとあり、大変おいしいと好評でした。

【ざくろ酢】

本製品は、黒酢に甘酸っぱいザクロ果汁とはちみつをプラスしたストレートタイプのドリンクです。

酸味があり、口の中にフワッと広がり、おいしいと評判でした。

食前に飲むのが、もっともよいのでは、という意見がありました。

・注意点

- ・酸ですので空腹時に飲むと胃に負担がかかります。
- ・寝る前に飲む場合は、酸が歯についている可能性もありますので歯磨きをしましょう。

◎ボディチェッカーによる血管年齢とストレス測定

・ボディチェッカーは、指先に機械をはさみ数分で血管年齢とストレスの度合いが分かる機械です。

・普段、コレステロールや血圧は測定しますが、血管の状態は測定していないようなので、全員がチェックしました。

・残念ながらコレステロールなどの治療が遅かった人や薬をキチンと飲んでなかった患者さんは、血管年齢が実年齢よりかなり高い場合が、認められました。

あらためて、早期に治療を開始すること、キチンと継続として薬を飲むことの大事さが実感できました。

患者さんたちも続けて飲むことの動機づけとなり、「これからは、ちゃんと飲みます。」と納得していたようです。



また機会がありましたら健康相談会を実施したいと思います。
参加してくれた皆様ありがとうございます。