

健康の輪

より健康に、より楽しく No.105 10月号

健康工房

健康相談
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

日本人の3人に1人は高血圧

「高血圧」とは

今年5年ぶりに高血圧治療のガイドラインが変更されました。これにより、血圧を下げる目標が

【130/80 (mmHg)

未満】に変更されました。

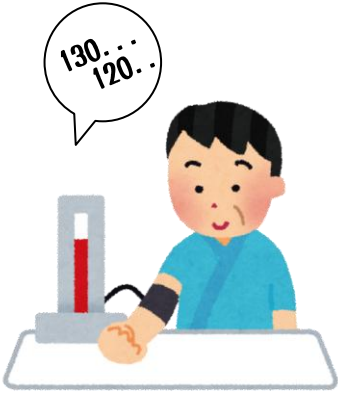
血圧とは、全身を巡る血液が流れていくときに血管の壁を押す圧力のことです。

高血圧の場合、血液の量が増えた状態や、血管の抵抗が大きい状態のことをいいます。

高血圧の症状として、様々な症状があります。

初期の段階では自覚症状が少なく、治すことに身が入らない人も多いためです。

しかし、高血圧をそのままにしておくと、**動脈硬化を進行させ**、様々な病気の原因になります。



高血圧を放っておくと 起こりやすい病気

高血圧の症状

- めまい
- 頭痛・頭重
- 耳なり
- のぼせ
- 肩こり
- 不眠
- 吐き気
- 動悸
- 手足のしびれ

高血圧を
放置すると...



どれも命に関わるので
注意ですね!



脳の病

- 脳梗塞
- 脳卒中
- くも膜下出血
- 脳動脈瘤

心臓の病

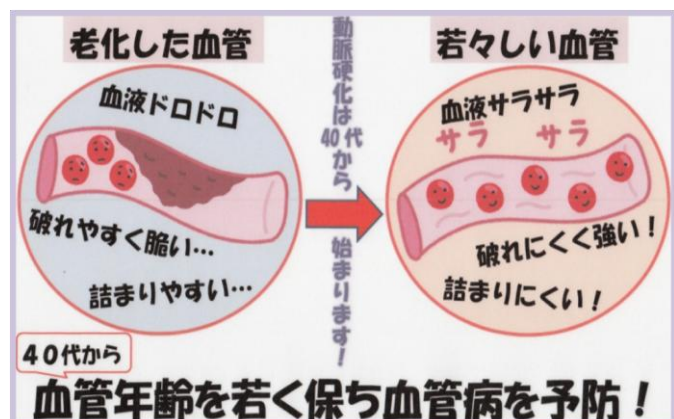
- 狭心症
- 心不全
- 心筋梗塞

高血圧を放っておくと「血管の老化」につながります

例えば、新品の**ゴムホース**は弾力があり、内部も汚れていないので、水はスムーズに流れます。しかし長年使い続けると、**ゴムホース**は弾力がなくなりゴワゴワして傷つきやすくなります。

ヒトの血管も同じように、若い血管は弾力もあり、血液もスムーズに流れます。しかし、**老化した血管**は弾力がなくなり、血液が詰まりやすくなります。

大切なことは血圧の数字を下げるだけでなく、**血管を丈夫にして、血液の流れを良くすること**なのです。



高血圧から血管を守る **サイロ** **サイロヤング**



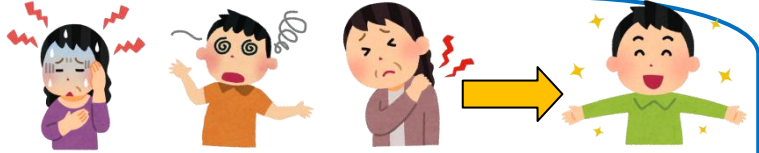
サイロ



- ★5種類の生薬を配合。
- ★槐花に含まれるルチンが血管補強をして、血管自体を丈夫にします。
- ★川芎やシャクナゲ草が血流をスムーズにして、血圧改善を促します。
- ★すでに血圧が高く、血管を丈夫に（弾力性アップ）したい人にオススメです。



サイロヤング



- 7種類の生薬を配合。
- 当帰・芍薬・川芎・地黄（四物湯）が体の血流やホルモンバランスを改善。
- 釣藤鈎には交感神経に作用し血管を拡張し、血圧を下げる作用があります。
- 血圧が高めで頭痛やめまい、肩こりなど血流障害を有する人にオススメです。

およろびの声



サイロは病院の薬と併用でき血管を丈夫にします。
 51才 男性 病院で高血圧の薬とコレステロールの薬
 を飲んでいました。サイロを飲むようになって 眼の充血
 が少なくなり 血圧も安定しています。

最近では1日1回3カプセルですが 血管を丈夫にするために続けます。

生活習慣を改善しましょう！

高血圧は生活習慣病の一種ともいえます。現在の生活習慣を見直し、改善していくことで血圧をある程度下げることが可能です。

- 塩分を控える ●肥満を解消する
- 運動をする ●喫煙・飲酒を控える
- ストレス発散をする
- 睡眠をしっかりと取る

以上のことに注意しながら生活することで血圧が上がりにくい体を作りましょう！

【塩分のとり過ぎ】



【喫煙】



【運動不足】



高血圧症を悪化させるもの

【ストレス】



【肥満】



散らかる部屋

ここはどこかな?

あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい! 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /

10月に入り、夏の暑さはなくなりようやく秋の風が感じられるようになりましたね。今月、お休みをもらってちょっと遠くまで旅行に行くことに!

今回の旅行はいつもより長期間なので大きなスーツケースで出かけます♪

持っていたスーツケースは、ずいぶん前に買ったものだったので、試しに使ってみたらタイヤが割れてしまったのです!Σ(@_@;) /

旅行の最中に故障しなくて幸いでしたが、普段使わないものでも定期的にチェックをしておかないとダメだなあと再確認しました。

割れたタイヤ



そこで気になったのが「非常時持ち出し袋」などの防災グッズ!

皆さんは非常時持ち出し袋や防災グッズを準備していますか??

「バッチリ準備している!」という人もいると思われそうですが、ちゃんと定期的に中身の使用期限や賞味期限をチェックしている人は少ないのではないのでしょうか?

ここ数年は災害などのニュースをよく耳にします。私が知っている蒲郡は比較的災害が少ない町ですが、備えは大切だなと感じました。

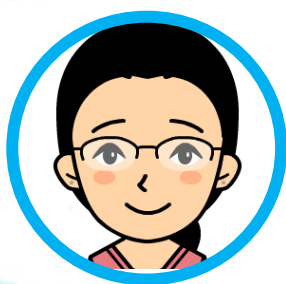
そんな災害時に役立つのが、**非常持ち出し袋や防災グッズ!** 1人1つは欲しいですね。

普段使うものではありませんが、皆さんも一度おうちの非常持ち出し袋や防災グッズをぜひチェックしてみてください! ちなみに我が家は**水**だけはバッチリです(^^) ← (非常食はまだなので今後買います)

※旅行はこの記事を書いている時はまだ行っていませんので、気になる方はぜひ私にお聞きください♪



新人アシスタントスタッフの紹介



- ✿ 名前: かよ
- ✿ 趣味: エレクトーン, 読書
- ✿ 好きなもの: 犬, 甘いもの
- ✿ 苦手なもの: 虫, 辛いもの
- ✿ 皆さんにひと言

初めまして。7月から薬局ジョインの一員になりました。まだまだ勉強中の毎日ですが、少しでも皆さまのお役に立てるようがんばります。よろしくお願ひします。

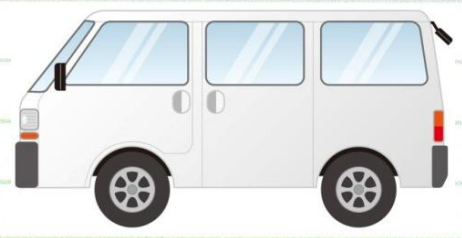


しのぶのひとりごと

10月

高齢者が住みやすい蒲郡へ No.98

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。
 最近 高齢者の運転による交通事故がマスコミに取り上げられ
 ニュースにあびています 高齢者の運転が危いといっても個人差がある
 と思うんですよ。それに 75歳以上の高齢者より 16~24歳の
 若者のほうが、データでは 交通事故が多いとの事ですよ。
 歳だからと 運転免許を返納し家から出ずに 認知症になつてお方も...
 もうそろそろ 運転免許を返納したいといいたないのかなア〜と
 考えておられる方は... 「じゃ〜いつ!!」となると 生活の中で
 車に乗れないと とっても不便ですよな〜



では、どうすりゃ〜いいんだろ〜と 考えていたら
 「おでかけはくるりんバスで!!」

「くるりんバス運行開始」のお知らせ

中学生以上 100円 小学生 50円 安い!! とっても便利!! 大型バス
 より こまわりが利く 定員9人のワゴン車の方が 経済的です。しかし
 今は 東部地区だけの運行みたいですし 薬局ジョインには 停留
 所もないし、限られた地区のみなので... なんか もともと 考
 えていただき 住みやすい蒲郡になるといいな〜と 思っています
 私が 運転免許を返納する頃には 薬局ジョインにも



停留所してくれる乗りあいバスがあつて 車に乗
 りたくても 安心して乗れるようになるとういことですな。
 みなさんは どう考えますか?!

かかりつけ薬剤師の知っ得情報!




妊婦さん



授乳婦さん



お薬のご相談は「妊娠・授乳サポート薬剤師」にどうぞ!

愛知県では、妊婦さん、授乳婦さんが安全にまた安心して
 お薬を使用していただけのように、サポートする薬剤師を
 養成しています。蒲郡市薬剤師会では二人目の
 サポーターとして 本人  が養成講座を受けています。
 どうぞお気軽にご相談ください。(無料です)

