

ふれあい だより

紅葉号

2015
Vol.63

●発行責任者／堀 信二
●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30

平成27年7月25日(土) ケアハウスらいふ戸畑1階「地域交流スペース」にて、
第8回「ふれあい健康チェック & お楽しみ会」が行われました。参加者は67名。
たくさんのご参加ありがとうございました。



健康講座「骨の話・測定値の見方」



共催：若戸健康友の会



吉村文男氏による
中国伝統芸能「変面」



健康チェック「骨密度測定」

ふれあい薬局は地域に根ざした「かかりつけ薬局」をめざします

これからの医療保険制度のあり方として、患者さんの服薬状況などを1ヶ所の薬局で管理する「かかりつけ薬局」の制度化がすすめられようとしています。

薬の保険はずしなど、お金がなければ必要な医療を受けられなくなるような制度改悪には断固反対しますが、患者さんの体質や薬によるアレルギー・服用中の薬の種類などを一元的に管理し、薬に関する不安や疑問は、薬の専門家である薬剤師に気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を持つことは決して悪いことではありません。

私たち「ふれあい薬局」は、地域に根ざした薬局活動をおこない、医療と健康の情報発信拠点として地域医療・福祉の向上に貢献していきます。また、無差別平等の薬局活動を理念に、すべての患者さんから信頼され気軽に相談できる地域の「かかりつけ薬局」として役割を果たしていきたいと考えています。

(村本 則行)

正しく知ろう！高血圧

心臓は収縮と拡張を繰り返して血液を全身に送っています。心臓から送り出された血液が、血管の中を通る時にかかる圧力が血圧です。高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなったり、血管が細く狭くなり血液の流れが悪くなることで、血圧が基準値よりも高くなる病気です。高血圧が続くと血管が障害されて動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞が起きやすくなります。心不全や慢性腎臓病の原因にもなり、最近では認知症のリスクを高めることもわかってきています。

高血圧の診断基準

血圧は、医療機関で測った上の血圧が140mmHg以上あるいは下の血圧が90mmHg以上のどちらか一方が当てはまると高血圧と診断されます。

家庭で測った血圧は一般的に低めに出るため、家庭血圧は135mmHg以上あるいは85mmHg以上のどちらかに該当すれば高血圧となります。

家庭血圧の測定

医療機関での測定は、日常生活とは異なる状況で行われるので、普段の血圧を反映していないことがあります。

白衣高血圧・・・家庭で測ると正常なのに医療機関で測ると緊張して一時的に高血圧になる場合です。日常生活の中での血圧は正常なため、あまり心配はいりません。

仮面高血圧・・・医療機関で測ると正常ですが、家庭で測ると高血圧になる場合です。診察室では高血圧が隠された状態にあるため仮面高血圧と呼ばれます。高血圧に長時間さらされ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるため治療が必要です。

白衣高血圧や仮面高血圧は家庭血圧を測らなければ発見が困難です。これらを見逃さないためにも、近年では家庭血圧の測定がより重要とされています。

目標値は持病によって異なる

高血圧と診断された場合は、診察時血圧で140/90mmHg未満を目指して治療に取り組みます。糖尿病やタンパク尿を伴う慢性腎臓病がある場合は脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるので、より厳格に130/80mmHg未満が目標です。家庭血圧の場合はこの値から5mmHg引いた値が目標となります。

生活習慣の改善

① 食事

塩味の濃い食品をたくさんとると、体内の水分量が増えて血液の量も増えるので心臓から送り出される血液も増加します。そのため血管にか

家庭血圧は
135/85mmHg以上
が高血圧の基準
とされています。

すわって
上腕で測りましょう



起床時の血圧は、
● 起床 1 時間以内に
● 座って 1 ～ 2 分間安静に
● トイレをすませた後に
● 朝食やお薬の前に
測定します。

夜間の血圧は、
● おやすみ前に
● 座って 1 ～ 2 分安静後に
測定します。



かる圧力が增大して血圧が上がります。厚生労働省は1日の食塩摂取の目標を男性8g未満・女性7g未満としていますが、現在の日本人の平均は男性で11.3g・女性で9.6gと達成はとても困難といえます。高血圧がある人はさらに厳しく1日6g未満が目標となります。

塩分を減らすためにはどんな食品に塩分が多く含まれているかを知ることが大切です。ラーメンや味噌汁などの汁物、梅干しや漬物は塩分を多く含みます。かまぼこやハムなどの加工食品も塩分が多いので注意が必要です。味噌汁は具を多くして汁を減らす、煮物などの和食はダシをしっかりとって旨みを出すなど塩分を減らす工夫をしましょう。



② 減量

肥満があると血管を収縮させるホルモンが増えて血圧が上がります。減量により血圧が下がることもわかっています。

③ 運動

運動には、体重を減らす以外にも血圧を下げる効果があります。高血圧の人にお勧めなのは有酸素運動で、毎日30分以上行います。10分ずつ3回に分けてもかまいません。脈が少し速くなるくらいのキツさで行うと効果的です。

④ その他

タバコは動脈硬化をすすめるため禁煙が必要です。飲酒をする人は適量を守る、それ以外にもストレスをためないようにするなど、できることから見直していく必要があります。

薬による治療

高血圧と診断されてもすぐに薬が用いられるわけではありません。まず生活習慣の改善を行い血圧がうまく下がらないときは薬物療法を併用します。高血圧の治療では、タイプの異なる4種類の薬を中心に、原因に合った薬が用いられます。

血管の収縮を抑えるタイプ・・・カルシウム拮抗薬

ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）

ACE（アンジオテンシン変換酵素阻害薬）

血液量の増加を抑えるタイプ・・・利尿薬（頻尿や狭心症がある場合はベータ遮断薬も）

血圧が1種類の薬だけで十分に改善されるのは、患者さん全体の3～4割であることがわかっています。不十分な場合は複数の薬を併用します。作用の異なる薬を併用することで治療効果は大きく、副作用も出にくくなります。



薬は高血圧の原因を治すわけではないので、自己判断でやめると再び血圧が上がることがあります。ずっと続けるのが基本ですが、少量の薬で血圧がコントロールされており、家庭血圧が低い・生活習慣の改善がしっかりできているなどの条件を満たしていればやめられる場合もあります。

医師と相談しながら治療を続けることが大切です。

（Y・N）

参考：今日の健康

ふれあい薬局
おすすめ商品紹介

制限食・補助食

病気のため塩分やリン・カリウムなどを制限されている方、またカルシウムや鉄分・亜鉛などが不足しがちな方に、おすすめの商品をいくつかご紹介します。

塩分、リン、カリウムをひかえたい方へ

〈減塩・低塩〉

減塩しょうゆ

食塩量を普通の濃口醤油から45%カット。



減塩だしつゆ

塩分40%カット。
100mlあたりの食塩量7.1g。



〈低塩・低リン・低カリウム〉

低塩中濃ソース

塩分60%カット。
リンとカリウムにも配慮。



減塩のり佃煮

ごはんのおともに、低塩分、低リン、低カリウムの佃煮。



カルシウム、鉄、亜鉛などを補いたい方へ

〈カルシウム〉

カルシウムウエハース

2枚にカルシウム210mg含有。



カルシウムまんじゅう

1個にカルシウム200mg含有。



〈カルシウム・マグネシウム〉

Ca&Mg ふりかけ

カルシウム約160mg、
マグネシウム約78mg
含有。(2.5gあたり)



〈鉄・亜鉛〉

Fe+Zn ふりかけ

ヘム鉄約1.3mg
亜鉛約2.5mg含有。
(3gあたり)



○お薬との相性の悪い食品もございますので、医師または薬剤師にご相談ください。

○1日あたりの摂取目安量をお守りください。

※取り扱いのない店舗もございますが、お取り寄せいたしますのでお気軽にお尋ねください。

(S・T)

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00～18:00
- 木・金曜 9:00～20:00
- 水曜 9:00～20:00
- 土曜 9:00～17:00
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332

Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・水・金曜 8:50～18:30
- 火・木曜 8:50～17:00
- 土曜 8:50～12:00

(第2・4土曜はお休み)
(日曜・祝日はお休み)

〒807-0073

北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

Tel 093-613-3215

Fax 093-613-3216

ふれあい薬局

営業時間

- 月・火・水・木・土曜 8:50～17:00
- 金曜 8:50～18:30

(第2・4土曜はお休み)
(日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317