



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.18] フジカワ調剤薬局

1月号 平成28年1月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

新年のご挨拶

代表 藤川 真吾

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。新春を迎え、皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたことと謹んでお慶び申し上げます。

私どもは、なにより予防と養生！自然治癒力！を高めることが大切であると考え、皆様がこれからも元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送っていただくためのご提案をさせて頂きたいと思っております。

安心と喜びと満足を提供できますことを常に考え、皆様の元気づくりのパートナーとして親身になって応援させて頂きたいと願っているところです。

本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

今月の出来事

“年末謝恩セール ガラガラ抽選会”実施



恒例の“年末謝恩セール ガラガラ抽選会”を12月16日(水)～18日(金)に開催しました。今回も「ガラガラ」とまわす音が店中に響き渡り、「カランコロン」と色とりどりの玉が出ると、ため息や喜びの声が上がり、そのたび笑いが溢れ楽しい3日間でした。年末の忙しい時にお越し下さり、楽しんで頂いたことに感謝申し上げます。 昨年本当のありがとうございました。

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

冬の高血圧にご用心！！

冬場は、寒さによって血圧上昇に関与する交感神経が刺激されて、皮膚の血管が収縮している時間が長くなります。これは体温を外に逃がすまいとする体の防御反応の一つですが、その結果血圧が上がり、循環器疾患が発症しやすくなります。

ケース1・・・温かい室内から出る時・・・

お酒を飲んで心拍数が上がったまま寒い外に出ると、血圧が急に上がります。また、寒い脱衣所やトイレに急に入ると血圧が上がる場合があります。脱衣所などは暖めておき、少しぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

ケース2・・・寒い場所で作業する時・・・

雪が降って、寒い屋外で雪かきをしている時など、寒い中での労働で血圧が上がることがあるので注意が必要です。外出の際は温かい格好を心がけ、激しい作業や急な運動は控えましょう。

ケース3・・・朝にどたばた・・・

起床時は体を活動状態にする交感神経が活発になるので、血圧が急に上がり易くなります。年末年始は何かと忙しい時期ですが、起きがけに慌ただしくならないよう、時間と心に余裕を持ちましょう。

しのびよる“サイレント・キラー” (沈黙の殺人者)

血圧が高い状態が続くと、血液が通っている血管にかかる負担が大きくなります。その結果、血管の内壁が傷ついてもろくなり、心筋梗塞や、脳卒中(脳梗塞・脳出血)などの病気を引き起こしやすくなります。これといった自覚症状がないため、危険を自覚しないまま放置され、知らないうちに進行し、ある日突然命にかかわる状態となり、初めてこの重大性に気が付くこととなります。

高血圧予防に効く冬の食べ物

冬に旬を迎える冬野菜は消化を促し、加熱すると体を温めるといわれています。レンコンやゴボウは血管を広げ、血圧降下や高血圧に効果的です。また白菜は、高血圧の原因となるナトリウムの排出を促すカリウムが豊富に含まれています。さらに、青魚には血液をサラサラにして血圧を下げる作用のある不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富です。旬のものをおいしく頂きましょう。

*治療目標値

年齢や合併症により降圧目標が挙げられています。高齢の方の場合は、体の状態に基づいて慎重に血圧を下げる必要があります。

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 (忍容性があれば140/90mmHg 未満)	145/85mmHg 未満 (目安) (忍容性があれば135/85mmHg 未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満 (目安)

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

「屠蘇(とそ)の語源とは?

正月に飲む屠蘇とは、さまざまな生薬をお酒やみりんに漬け込んだもの。正式には「屠蘇延命散」という。いまは漢方薬「屠蘇散」としてある。

「蘇」とは鬼のことで、「屠蘇」とはつまり「鬼を屠(ほふ)る」という意味だ。

この蘇は病をもたらす鬼とされることから、年の初めに邪気を祓い無病長寿の願いを込めて屠蘇をいただくようになったと考えられている。

田舎者の私でした

12月13日、新大阪での「子宝カウンセラー」の会に参加してきました。いつもなら主人と一緒にいるのに、今回は主人も高松で会合があるとかで、何となく不安ながらの出発でした。でも何事もなく新大阪に到着。改札口を出て会場に向かったものの一向に会場は現れません。そのうち見たことのないような景色ばかり目に飛びこんでくるようになり、開始時間も次第に迫ってくるにつれ、不安がどんどんつのります。ヤバイ! どうしたものか! あせりの気分の中、4つある改札口を間違っただけで出てきてしまったことに気がきました。しかし、引き返すには時すでに遅し。道行く親切な人に会場まで道のりを教えてもらい、やっとのことで2倍以上の時間をかけてたどり着くことが出来ました。改札口を間違っただけでこんなことになるうとは思いませんでした。新大阪はやはり都会でした。そしてそれ以上に私は田舎者でした。

由紀子

1月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

◎サンサンくじ

[抽選日]平成28年1月4日

[交換期間]平成28年1月20日～2月29日まで

1月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 7000 2等賞 6969 3等賞 888 999

4等賞 550 660 770 880 990

5等賞 00 11 22 33 44 55 66 77



冬枯れの林に四方かこまれて
この山峡の池のしずけさ
堀江市清 遺歌集より