



ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.79] フジカワ調剤薬局

2月号 令和3年2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

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

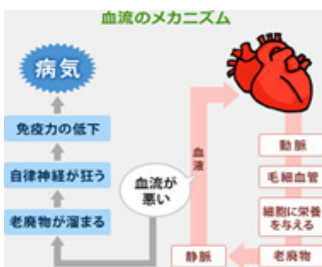
“冬の循環器系障害に要注意”

◆◇「循環器系」とは◆◇

循環器は、心臓、動脈、静脈、毛細血管、リンパ管で構成されており、循環器系とは、血液やリンパ液を体内で循環させることで、酸素や栄養素を運搬したり、老廃物の回収を行うシステムのことです。特に冬の寒さは循環器に障害を招く大きな要因でありますので、注意が必要です。

◆◇血液を運ぶ血管の働き◆◇

血管系は、動脈、細動脈、毛細血管、細静脈、静脈から構成されます。血液は総てこれらの血管系で運ばれます。動脈は丈夫で柔軟性や弾力性があり、心臓から血液を送り出す時などの、非常に高い血圧にも耐えることができます。また弾力性があることで、心拍と心拍の間に心臓が拡張している時も自然に狭くなり、血圧を維持するのに有用です。動脈はより細い血管へと枝分かれしていき、最終的には細動脈と呼ばれる非常に細い動脈になります。毛細血管は、心臓から血液を運ぶ動脈と心臓へ血液を戻す静脈の間をつなぐ、非常に細く壁の薄い血管です。毛細血管の薄い壁を通して、酸素と栄養分は血液中から組織内へ移動し、老廃物は組織内から血液中へ移動します。血液は毛細血管から非常に細い細静脈へ、さらに静脈へと入り、心臓に戻ります。



◆◇主な循環器系の病気◆◇

★ 高血圧症

血圧は加齢とともに上昇してきますが、その上昇度が著しいものが高血圧です。高血圧が持続すると、全身のさまざまな臓器に血管障害が生じ、脳血管障害や心臓病（心不全、狭心症、心筋梗塞など）、あるいは腎臓病を起しやすくなります。

★ 動脈硬化症

動脈硬化とは動脈壁が硬く、厚くなって血液を適切に流す機能が損なわれる病変の総称です。

★ 狭心症

狭心症は心臓の筋肉（心筋）の収縮に必要な酸素が不足して、胸痛などの症状を起こす病気。その症状は、締め付けられるような、焼け付くような、重いものが乗ったような、などと表現される前胸部の痛みまたは圧迫感です。左胸部やみぞおちなどに起こることもあります。また、のどや歯、左腕、背中に痛みが広がることもあります。

★ 心筋梗塞

心筋梗塞は、心臓にある冠状動脈の動脈硬化により血管内が狭くなり、血液の流れが悪くなり発生します。冠状動脈が塞がると約40分後から心筋は壊死してしまいます。この状態が心筋梗塞です。また多くの急性心筋梗塞は、胸部に激痛、締めつけられるような感じ、圧迫感等の症状が現れます。多くは胸痛が30分以上続いて冷や汗を伴い、重症の場合はショック状態になります。

★ 心室細動

心室細動は心室の筋肉が規則的に収縮しなくなり、不規則に細かく痙攣しているだけの状態をいいます。心室細動になると心室のポンプ機能が機能せず、血液を送り出せなくなります。その結果、血圧がほぼ無くなり、意識は消失して、その後も心室細動が続くと死に至ります。

★ 不整脈

正常な脈拍を逸脱するものを不整脈と呼びます。症状としては（1）動悸、胸部不快感、胸のつまる感じなどの自覚症状（2）心臓のポンプ機能の障害（めまい、失神、息切れ、倦怠感など）が見られます。

◆◇循環器系の病気を予防するには◆◇

食事

- 3食きちんと食べ、タンパク質や野菜を中心に、1日30品目の食品をとる
- 塩分は1日9g以下に（すでに発症している人は1日8gまで）
- 水分を定期的に補給する（コーヒー、お茶、お酒類は飲み過ぎないように注意）

運動・日常生活

- 適度な運動を行う（ウォーキングや水泳などの有酸素運動）
- お風呂は38～40℃くらいのぬるめの湯で入る
- 睡眠不足やストレスをためすぎないようにする

* 2月のイベント情報 *

《開局記念感謝セール》

～感謝の気持ちを込めて～

期間：2月3日（水）～5日（金）

5,000円以上お買い上げの方に

アザレア花鉢、プレゼント！！

* ご来店いただいた方には粗品をプレゼント



《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00～16:00

* 参加無料、要予約制

『今月のテーマ：「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、一人ひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。お気軽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

もっともっと鍛えなくちゃ・・・からの～！

暦の上では春になりましたが、相変わらず寒い日が続いております。旧暦2月のことを如月・衣更月（着物を何枚も重ね着する）と書きますが、この月は一年中で最も寒い時だそうです。どうか寒さに負けず、風邪をひいたり体調を崩さぬよう充分ご自愛下さい。

ところで、1月9日は私の birthday。朝目覚めると夜中から降り始めた雪で、眩しいくらい一面雪の銀世界。外の様相が一変していました。車に乗り命からがらでお店に出勤し、大きなスコップを持ち出してお店の駐車場の雪かき開始。15cmも積もった雪は水気を含んでずっしりと重く、寒さも忘れて汗をかくほどの肉体労働でした。常日頃鍛えていない私が、翌日体の節々が痛み、足はガクガク、悲鳴をあげたのは言うまでもありません。ほとんど自分の運動不足と体力の衰えを思い知らされ、夜も雪で Party も中止となり散々な birthday となってしまいました。

しかし、嬉しいことに、スタッフ達から可愛いプレゼントをいただき、主人からも後日 birthday Party をしてもらいました。ありがとう！逆にいい思い出の日となりました。

由紀子

* 栄養士による健康レシピ *

『金柑サラダ☆』

今が旬の金柑。金柑は皮ごと食べられるので、風邪の予防に役立つビタミンCをたっぷり摂取することができます。

【材料（4人分）】

金柑；4個 大根；400g 水菜；160g

【フレンチドレッシング】

オリーブオイル；120ml

酢；60ml 塩；小さじ2/1

砂糖；小さじ1 コショウ；少々



【作り方】

- ① 大根は千切り、水菜は5cm幅にザク切り、金柑は薄くスライスする（種は取除く）。
- ② フレンチドレッシングをつくる。
- ③ 大根、水菜、金柑を器に盛り、ドレッシングをかけ、かるく混ぜて完成。

飴いろに透きとほりたる千柿の
甘きを口にねちねちと噛む

堀江市清 遺歌集より