

つぼみつうしん



第19号

平成25年 秋



〒869-1108
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7
Tel 096-201-8660
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

暑かった夏もようやく終わり、ほっとしておられる方も多いと思います。

暑い夏はのどが渇くので、水をよく飲んでいたみなさんもこの時期になるとあまりとらなくなるのではないのでしょうか？

脳梗塞は夏場を過ぎたこの時期に水分不足で発症することが多くなります。



いちどに吸収される水分量には限りがあります。また、吸収されるのに15分ほど時間がかかります。こまめに少しずつ摂るがキーワードです。水分の種類はできるだけ利尿作用の少ないものを選びましょう！

当薬局においてある、黒豆茶はおすすめです。

- ・カフェインを含まない
- ・抗酸化作用があるポリフェノールがはいっているため、血管や細胞の酸化を防ぐ
- ・1回分ずつパックされているので使いやすい
- ・ホットでもアイスでも美味しい
- ・使い終わったらごはんに混ぜて炊いてもおいしくいただくことができ、むだがない



1袋 780円

ぜひ一度ご賞味を！



☆ ご質問等ございましたら、薬剤師にお尋ねください。

心筋梗塞

よく聞く病名ですが、症状や対処についてはご存知でしょうか？

心筋梗塞とは心臓の筋肉に血液を送る冠動脈が詰まり、血液が止まって心筋が働かなくなる病気です。

主な症状は胸を締め付けられるような痛みや、首や背、腹部に痛みを感じることもあります。

狭心症でも同じような症状がありますが、ニトロペンを5分おきに3回まで使用すると改善する場合が多く、心筋梗塞は痛みが15分以上続くことが多いようです。

すぐに救急車を呼ぶことが大切です



医療機関に着いたら血液検査や心電図検査がおこなわれます。

心筋梗塞であることが確定したらカテーテルを太ももや手首の動脈から冠動脈まで送り、検査をおこないます。

次にカテーテルの先端にとりつけた風船をふくらませ、冠動脈を広げ、ステントを血管内に入れ、血栓をおさえて血管を広げます。

その後は血栓ができるのを抑えるおクスリをのみます。

発症の大きな原因は動脈硬化です。高齢者のみでなく、若い方の心筋梗塞も食生活の変化で多くなっているの気をつけましょう。



早寝・早起き・朝ご飯



かつては当たり前だった「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が、ライフスタイルの変化でおとなのみならず、子どもも大きく乱れてきています。

家族のおとなが朝食をとらないとこどもの欠食率も上昇します。



能率のよい仕事、勉強に集中するためにはまず朝ご飯を食べましょう！

忙しい朝は献立の工夫を

長い間朝食をとる習慣のなかった人は、調理の必要のないヨーグルトやシリアルなどからはじめてはいかがですか？

フルーツを入れたりもちい麦をいれてもおいしくいただけます。

LDL-コレステロールの高い人は無脂肪牛乳や無脂肪ヨーグルトに変えましょう。

中性脂肪が高い人は牛乳を豆乳にかえるのもいいでしょう。各家庭のやりかたで工夫してみてください。

