

つぼみつうしん



第3号
平成21年 春



〒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

水分は 足りていますか？



水は私たちの体を構成する大切なもののひとつです。不足すると 血液や尿が濃くなり、病気が発症する原因となったり、体に無理がかかる状態となります。

「お茶やコーヒー、紅茶でもいいですか？」というご質問をよく受けますが、やはり水が一番です。

当薬局では、効果的な水分の摂り方、水分が体にどのようにいいのかなどの勉強会を 今後定期的におこなう予定です。薬局内に掲示しますので、どうぞご参加下さい。



今、最もおすすめの経口補水液です。
(当薬局にて、1本200円で販売しています。)

不整脈とは…

心臓が血液を送り出す為の指導の速さやリズムが乱れた状態のことです。その原因に、

- ・心筋梗塞
 - ・弁膜症
 - ・心筋症
 - ・甲状腺の病気
 - ・高血圧
- などがあります。

また、自律神経もかかわっているため、

- ・運動
- ・疲労
- ・ストレス
- ・飲酒
- ・喫煙

なども原因となります。

おくすりの種類

抗不整脈薬

不整脈のタイプやその起こっている仕組みに応じ使い分けられます。



抗不安薬

不安感が自律神経の乱れにつながることで不整脈が悪化したり、発症したりするのを防ぎます。



抗凝固薬

血液を固まりにくくする作用をもち、主に心房細動に対して使用し、血栓をできにくくする事で脳梗塞を予防します



つぼみ
調剤
薬局

不整脈の原因となる病気は、いずれも動脈硬化に関係します。



このような生活習慣が、自律神経に影響を及ぼして、不整脈の原因となることがある。当てはまる生活習慣があれば、1つずつ改善する。

生活習慣の改善⇒動脈硬化の予防

栄養バランスのとれた食生活
適度な運動
禁煙

不整脈の治療の上でも大切です。