

薬局通信

はあむにの

No.6

2000年
10月

| | | | |
|------------|--------|------------------|------------------|
| (有) 静岡健康企画 | ことぶき薬局 | TEL 0559(77)6024 | FAX 0559(77)0890 |
| | たまち薬局 | 054(251)1678 | 054(251)1685 |
| | ひまわり薬局 | 053(463)4312 | 053(460)4612 |

老人の介護保険料の徴収 10月よりスタート

10月より65歳以上の人からの介護保険料の徴収が始まります。それに伴い、お年よりのもとへ、保険料を知らせる通知が届き始めていることと思います。来年の10月まで1年間は、実際の保険料の半額が徴収されます。



Q 小児へ薬を与えるとき、注意することは？

A 乳児の場合ミルクに薬を混ぜて飲ませると、ミルクの味が変わってしまい、ミルク嫌いの原因になったりします。また、飲み残すと、薬の全量が正しく服用されないのを避けるようにしてください。2種類以上の薬を飲ませるときは、少量の白湯に溶かして一度に与えてもかまいません。

溶かした薬を飲めないときは、お母さんが指をきれいに洗って、少量の水で練った薬を子供の上あごホッペの内側につけ、そのあと白湯を哺乳瓶やスプーンなどで飲ませてください。薬を練るとき、砂糖やハチミツを少し混ぜてもかまいません。ただし、1歳未満の乳児にはハチミツは避けてください。ハチミツが原因で病気になることがあります。薬は指示どおり飲ませてください。治ったと思って止めると、病気がぶり返すことがあります。

ことぶき薬局に、9月1日より新しい職員が入りました。

秦 英子 (薬剤師)

誕生日・3月21日

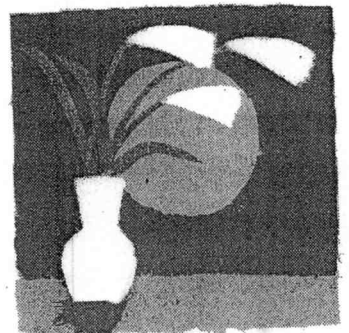
血液型・B型

出身地・大分県竹田市

出身大学・福岡大学薬学部

趣味・インディアカ、エアロビクス

一言・ゼロからの出発です。年のいった新人ですのでよろしくをお願いします。



病気のはなし 高血圧

定義・診断：血圧とは血管に垂直にかかる圧のことです。血圧の分類を〈表 1〉に示しましたが、3 回以上日を改めて測定し、2 回以上高血圧にあてはまる場合に診断されます。また、心血管系の危険因子がある場合には軽症高血圧でも治療を開始し、糖尿病を合併した場合は正常高値血圧であっても治療を開始すべきと言われています。

成因：30～40%に遺伝的因子、60～70%に環境因子（食塩、肥満、ストレス等）が関与しているとされています。

治療：高血圧は自覚症状がほとんどないため放置する人が多いですが、心肥大や心不全、脳出血、腎不全、大動脈瘤、血管閉塞による疾患（脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、

閉塞性動脈硬化症）など多くの合併症を引き起こす恐れがあり危険です。

高血圧の治療では、はじめから薬剤を投与することはあまりなく、ライフスタイルの修正から始めます。その後、継続しても治療目標値に達しない場合に、薬物療法を行います。

ライフスタイルの修正を行う上で考慮すべきポイント

- * 食塩 高血圧患者における食塩摂取量の目標は1日6g以下です。
- * 喫煙 喫煙は急性的に血圧を上昇させるが、効果は持続しないとされていました。しかし現在では、短時間の昇圧が繰り返される事によって24時間の平均血圧が上昇し、腎や脳などの臓器障害を起こすとされています。
- * お酒 適度な飲酒は脂質を改善させたり、リラックスに役立ちます。
- * カフェイン コーヒーに含まれるカフェインは急性的に血圧を上昇させますが、習慣的に飲用しても耐性の発現により血圧の上昇には至らないと考えられています。1日2～3杯程度であればリラックスに役立ちます。
- * 肥満 理想体重の10%肥える場合には減量により降圧降下が期待できます。体重1Kg減量するためには7000kcal消費する必要があります。したがって食事療法が極めて重要な意味をもちます。
- * 運動 整形外科疾患を合併する場合にはプールを利用するといいいでしょう。
- * ストレス ストレスは血圧を上昇させます。

表1 血圧の分類 (JNC-VI)

| | 収縮期血圧 | | 拡張期血圧 |
|--------|---------|-----|---------|
| 至適血圧 | <120 | かつ | <80mmHg |
| 正常血圧 | <130 | かつ | <85 |
| 正常高値血圧 | 130～139 | または | 85～89 |
| 高血圧 | | | |
| Stage1 | 140～159 | または | 90～99 |
| Stage2 | 160～179 | または | 100～109 |
| Stage3 | ≥180 | または | ≥110 |
| 収縮期高血圧 | ≥140 | かつ | <90 |