

(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 今月から開始!!

今月より65歳以上の人からの介護保険料の徴収が始まりました。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。

季節の変わり目です。

特に喘息をお持ちの方は、体調を崩さぬよう気をつけて。

この時期、喘息症状がでてくる方、喘息発作を起こす方が増えてきます。喘息が十分にコントロールされれば、快適な毎日を送ることができるようになります。仕事や学校生活、スポーツ、趣味などもふつうの人と同じようにすることができます。普段の生活の中で、発作を起こさないために自己管理をおこなってください。

*季節の変わり目、長い間押入れにしまっておいた布団を使う時は、必ずよく干し、その後掃除機をかけてから使うようにしましょう。

*掃除をして、部屋のほこりやダニを少なくしましょう。

ほこりやダニは発作を起こす原因として最も重要です。

*タバコは避けましょう。

禁煙もしくは本数を減らしましょう。家族に喘息の方がいる場合は家の中では吸わないようにしましょう。

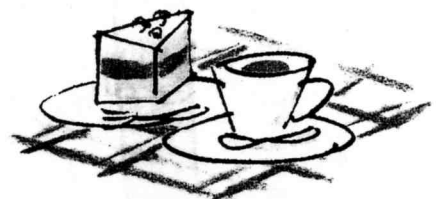
*風邪にかかったと思ったら、早めに受診しましょう。

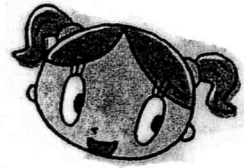
アスピリン喘息の患者さんは、医師の指示に従って痛み止め・かぜ薬を飲むようにしてください。

*悩みや心配事は、相談して軽くするようこころがけましょう。

*睡眠を十分にとって、疲れがたまらないようにしましょう。

*運動は自分のペースでゆっくりやりましょう。





今回は高血圧症に用いられる薬についてお話します。

利尿剤 (フルイトラン、フロセミド、アルダクトンA、etc)

体の中の塩分や水分を尿として出すことで、体の中をめぐる血液の量を少なくして血圧を下げます。病気の予防に大変有効であることがわかっています。普通にしていれば問題がありませんが、状況によっては脱水になる危険もあります。糖尿病や痛風、高尿酸血症の方には向いていません。

β (ベータ) 遮断薬 (アテノロールT、インテラル、etc)

心臓の働きを抑えて血圧を下げます。若い方の高血圧や狭心症など心臓病の方にむいている薬です。ストレスの多い方、心拍数の多い方にも向いています。喘息や脈の遅い方、心臓の弱っている方には向きません。

α₁ (アルファ・ワン) 遮断薬 (カルテナリン、etc)

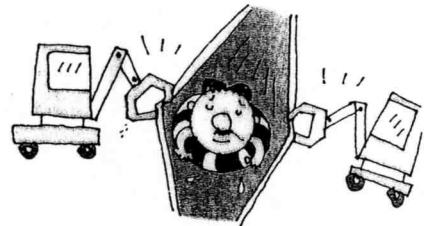
血管にはたらく神経を抑えて血圧を下げます。高脂血症や糖尿病とは相性が合います。急に立ち上がった時ふらつきや動悸がでることもあります。

中枢性 α₂ 作動薬 (アルドメット)

中枢にある神経にはたらき血圧を下げます。腎機能が低下している方、高尿酸血症の方に向いています。

カルシウム (Ca) 拮抗薬 (アムロジン、ノルバスク、コリネールL、ニバジール、セバミットR、ヘルラート・ミニ、アタナール、etc)

血管を直接ひろげて血圧を下げます。降圧効果が確実に最もよく使われている薬です。ほとんどの方に使用できます。副作用として、顔面紅潮、むくみ、動悸などが出ることもあります。



アンギオテンシン変換酵素 (ACE) 阻害薬 (レニベース、カプトルナ、etc)

血圧を上昇させるアンギオテンシンという物質が体の中でできるのを抑制して血圧を下げます。副作用が比較的少なく、多くの方が使用できます。高血圧により変化した各臓器の状態を元に戻すことができる「優れもの」です。ちょっと空咳の副作用がやかいかいです。そのような方のために、兄弟分としてアンギオテンシンⅡ受容体拮抗薬 (プロプレス) が使われるようになりました。

合剤 (エシドライ)

末梢交感神経の抑制、血管拡張作用、利尿作用を有する3成分を配合したくすりです。

降圧薬は1剤から開始して、血圧が下がらない場合は種類の異なるものを組み合わせて使います。くすりを中止できることもありますが、いったん飲み始めたら、長年服用することが原則です。