

薬局通信

はあります

No.12

2001年
4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

平成13年1月の健康保険法の改正により、老人の薬剤負担金が発生しています。わからぬことがありますたら、気軽に声をかけてください。



薬の使い方

点眼薬

点眼薬には、疲れ目など一般的に使われるものと、目の病気を治療するために使われるものとがあります。治療に用いる点眼薬は、医師の指示を守って使用しましょう。

注意

- ・ 点眼薬の先端を、目やまつげに触れないようにしましょう。
- ・ むやみに点眼回数を多くしないで、使用法を守ってください。
- ・ 点眼すると、特殊な味やにおいを感じることがありますが、心配ありません。
- ・ 寝る直前には使用しないようにしましょう。薬によっては、刺激され、充血し、目が休まりません。
- ・ 2種類以上の点眼薬を使用する場合は、5分間以上間隔をあけて点眼してください。

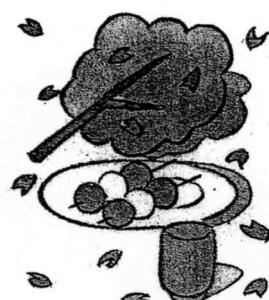
保存の仕方

子供の手の届かない、光の当たらない冷所に保存してください。一度ふたを開けたら少なくとも1ヶ月以内に使用してください。開封後は汚染されることがあります。古くなったものは使わないようにしましょう。

点鼻薬（噴霧薬）

使い方

- ① 静かに鼻をかんで鼻腔をすっきりさせます。
- ② 容器の先をまっすぐに立てて鼻に入れ、鼻から軽く息を吸いながら噴霧します。
- ③ 頭を後ろに傾けた状態で、数秒間鼻で静かに呼吸します。



病気のはなし

高脂血症

健康診断や人間ドックなどで、一見健康と思われる人にも異常が見つかることが多い、中でも高脂血症が発見されることが多いです。

高脂血症とは、空腹時の血清中の総コレステロール値が 220mg/dl、血清中性脂肪値が 150mg/dl のいずれか、または双方を超える場合をいいます。

血液中の脂肪が高い状態が続くと、動脈硬化（動脈の内側の壁に脂肪などが蓄積して、しだいに固く内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなった状態）につながり、それに伴って脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、腎不全、動脈瘤などの危険性も高くなります。

高脂血症の治療は食事・運動など生活習慣の改善・管理から始めることができます。しかし効果がみられない場合、薬を用いて治療を行います。

食事療法

バランスの良い食事をこころがけ、コレステロールを多く含む食品は減らすようにして、中性脂肪のもととなるカロリーの摂りすぎに注意しましょう。また食物繊維は食物中のコレステロールなどの吸収を抑えるはたらきがあります。

* こころがけて摂りたいもの

① コレステロールの少ないもの

大豆および加工品、うどん・そば、植物油、ごまなど

② 繊維質の多いもの

キノコ類、ヒジキ、ワカメ、こんにゃく、イモ類、ごぼう、バナナなど



* 食べすぎには気をつけたいもの

インスタントラーメン、チョコレート、タラコ、乳製品、動物油、鶏卵、レバー、貝類など

運動療法

* なぜ運動するの？

運動することによって身体のエネルギーが消費されます。消費されたエネルギーを補うため脂肪の分解が活発になります。

* どんな運動がいいの？

脂質の利用率を高めるためには、中程度の強さの酸素を十分に取り入れて行う運動（有酸素運動）が効果的です。運動は1回10~30分、週3日以上行うのが理想的です。日常生活の中で手軽にできる散歩やジョギング、水泳、自転車、ラジオ体操などがおすすめです。

