

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

おかげさまで創刊100号!

新年あけましておめでとうございます

~ “薬剤師さんがいるから安心”と言われる薬局を目指します ~

昨年は、ますますの患者負担増やイラク派兵問題と”健康と平和”が脅かされる大変な年でした。また、医療事故の報道など安全性の問題では、薬剤師の責任も大きく問われ、その重大性を改めて考えさせられる年でした。

昨年、私たちの薬局では、安くて安全性が確かめられている後発品(ジェネリック)の使用を推進し、およそ1年あまりの間に40薬品、切り替えました。後発品の使用は、皆さんの負担を減らせますし、それだけでなく、国の医療費を減らすことにもなります。しかし、政府は更に新たな改悪として、『薬をコンビニで売れる』ようにしようとしています。「コンビニで買えれば便利!」とお思いの方もいらっしゃると思いますが、これには二つの大きな問題があります。一つ目は薬剤師の居ないところで、販売することにより安全性が保たれるのかということです。二つ目は、コンビニで売る際、医薬品だったものが医薬部外品に移され、保険で処方できなくなる可能性があることです。例えば、湿布薬が、医薬部外品となってコンビニで売るとなれば、湿布薬が処方されなくなり自費で買うこととなります。これで又皆さんの負担が増えることとなります。政府の本当の狙いをごまかさず、見極めて行かなければと思います。

最後に、薬害エイズの患者さんのお話を、改めて今年の目標にしたいと思い、紹介します。薬害エイズの原因は、非加熱凝固因子製剤でした。その当時、これは医師からもらって自己注射するものでした。エイズウィルスの混入に不安だったその患者さんは医師に聞いたのですが、簡単に「大丈夫ですよ。」と言われ、二度と聞けなかったそうです。『もし、その薬を薬局で薬剤師さんからもらえたら、丁寧に調べてもらい、エイズにならなかつたかもしれない。』とおっしゃいました。この事を胸に刻んで、『薬剤師さんが居るから何でも聞ける、安心して薬を飲む』と言われる薬局になれるよう、がんばりたいと思います。

いつでも、どこでも気軽にご相談ください。

静岡健康企画
代表取締役 吉岡 優子

われわれはイラクへの自衛隊派兵には反対です!!

平成15年12月9日小泉内閣は、自衛隊のイラク派兵の基本計画を閣議決定しました。今回、国連加盟国の中でイラク派兵を行ったのは、国連加盟国191カ国の中でわずか2割程度。この事からも、小泉首相の判断はとても国際協調とはいえないことは明らかです。世論調査でも8割を超える国民が「反対」「慎重に」との態度を示しています。我々は、アメリカのイラクへの軍事戦略への加担・支援の自衛隊海外派兵には断固反対し、憲法9条を守ることを訴えます。

血圧が高い人に気をつけて欲しい あんなこと・こんなこと

お酒とたばこを控えましょう

日本酒1合、ビール瓶大1本で最高血圧が5～10上昇します。この時期お酒を飲む機会が多いので気をつけましょう。

タバコを吸うと血圧が上がり、喫煙後は手足の血液の流れが悪くなることが知られています。また、タバコの先端から出る煙は、あなたの家族や周囲の人へも悪影響を及ぼします。まず本数を減らすことから始めましょう。

お風呂はぬるめのお湯でじっくりと

「熱いお風呂が好き」という方、42℃以上のお湯では血圧が上がってしまいます。35℃～40℃の少しぬるいと感じるくらいのお湯にゆったりつかれば、全身の血管の緊張が緩み、血圧も徐々に下がってきます。また、湯船から勢いよく立ち上がるとふらつくことがあるので、ゆっくりと身体を動かすようにして下さい。脱衣所は暖房器具で暖めるなどして気温差を小さくする事を心がけましょう。

トイレは意外な“危険ゾーン”

トイレで力むと血圧が上がるので、特に便秘がちな人は、日ごろの食生活などに注意して便秘解消に努めましょう。また、排尿を長時間我慢すると血圧が上がり、その状態で排尿をすると、今度は一気に血圧が下がって脳貧血を起こしてしまうことがあります。特に血圧が高めの男性は用心を。また、トイレでも暖房器具を用い温度調節をしましょう。

寒さ対策を十分に！

寒さで血圧が上がります。特に暖かいところから急に寒いところへ移動するときは注意しましょう。

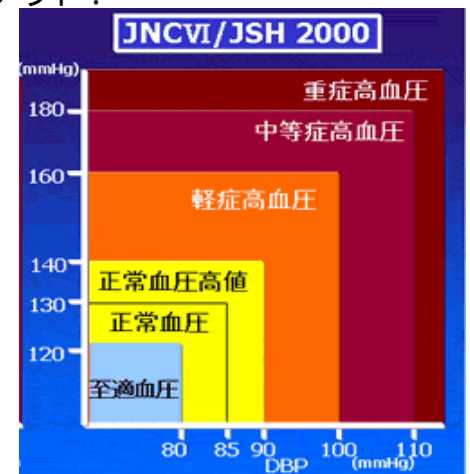
- ・ 冬場に外出するときは、マフラーや手袋などの小物で冷気をシャットアウト！
- ・ 朝の洗顔には、冷たい水でなくお湯を使うようにしましょう。

体を起こすときはゆっくりと・・・

血圧が高い人は、朝目覚めてすぐに起き上がると、立ちくらみやふらつきがおこり転倒事故などにつながる危険があります。

ストレスをためない工夫を！(^^)v

ストレスの解消の方法に絶対的なものはありません。旅行、カラオケ、買い物、友人とのおしゃべりなど・・・自分に適したリラックス法で、ストレスを解消するよう工夫しましょう。



JSH2000は国際基準を日本流にアレンジした、日本高血圧学会のガイドラインです。

規則正しい生活を送りましょう。

- ・ ぐっすり眠る 睡眠中は血圧も低く保たれます。
- ・ 栄養バランスのとれた食事をこころがける
- ・ 塩分は控えめに！(一日7g以下がのぞましい)
- ・ 適度に運動する
- ・ 運動中は血圧が上がりますが、その間に筋肉や皮膚の血管が拡張するため、運動していない時の血圧が下がります。軽い運動を時間かけてするのがコツです。

合併症をお持ちの場合、正常範囲でもこの限りではありませんので、主治医とよくご相談下さい。