

ひまわり薬局 ニュース



2018年6月号 No.52 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

脈について

脈拍とは？

心臓がリズム良く収縮する事で送り出された血液が、動脈にドキドキと伝わる事です。この回数を「脈拍数」として測定しています。通常の脈拍数は1分間で50～100回が基準となります。脈は安静時と運動時、その日の体調などによっても変化します。基準値を参考に病院で測定された脈はどうか？みてみましょう。

—自分で測定する場合—

手のひらを上に向け、人差し指・中指・薬指の3本の腹で手首の親指側を触ります。「15秒間の測定値×4倍」または「30秒間の測定値×2倍」で60秒間の脈拍数を出します。脈のリズムもみるようにしましょう。

不整脈とは？

心臓の動く仕組みに何らかの問題が起こる事により心臓が規則正しく動かなくなり、リズムが乱れるために起こります。

—不整脈の種類—(大きく分けて3つに分類)—

- ①**頻脈** (脈拍が1分間に100回以上)・・・脈が速くなるとドキドキ動悸がし、さらに脈が速くなると心臓が十分な血液を送り出せなくなって、吐き気や冷や汗、意識が遠くなる症状が出てきます。
- ②**徐脈** (脈拍が1分間に50回以下)・・・脈が極端に遅くなり、数秒以上、脈がとぎれるようになると、息切れやめまいを感じたりします。
- ③**脈が飛ぶ**・・・無症状の場合が多く、症状が出る場合は、脈の飛び感じ、胸部の不快感、数十秒間のきゅっとする胸の痛みを感じます。

—不整脈の原因—

- ・加齢、ストレスや疲労、睡眠不足、過度の飲酒、喫煙、肺の病気、カフェインの過剰摂取、高血圧、甲状腺の異常、心臓の病気など・・・



動悸・息切れ、胸部の痛みや不快感がある、脈が乱れる、めまいやだるさがある場合だけではなく、自覚症状が無くても健康診断などで心電図に異常が見られたなどの場合は一度受診して医師に相談するようにしましょう。

調剤薬局を上手く利用する ポイント5カ条



① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

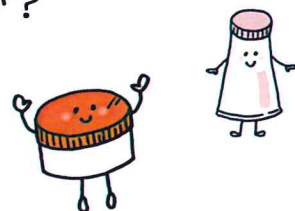
- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- アレルギーはありませんか？

③ 薬剤師に相談



★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた

鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2

TEL : 0235-28-3500

