

ひまわり・なかまち薬局だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目3番12号

TEL (0234) 22-2662

(有)ファルマやまがた なかまち薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目4番16号

TEL (0234) 26-2800

明けましておめでとうございます。

皆様にとって素晴らしい年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。昨年同様、皆様のお役に立てるよう、職員一同、一丸となってがんばります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

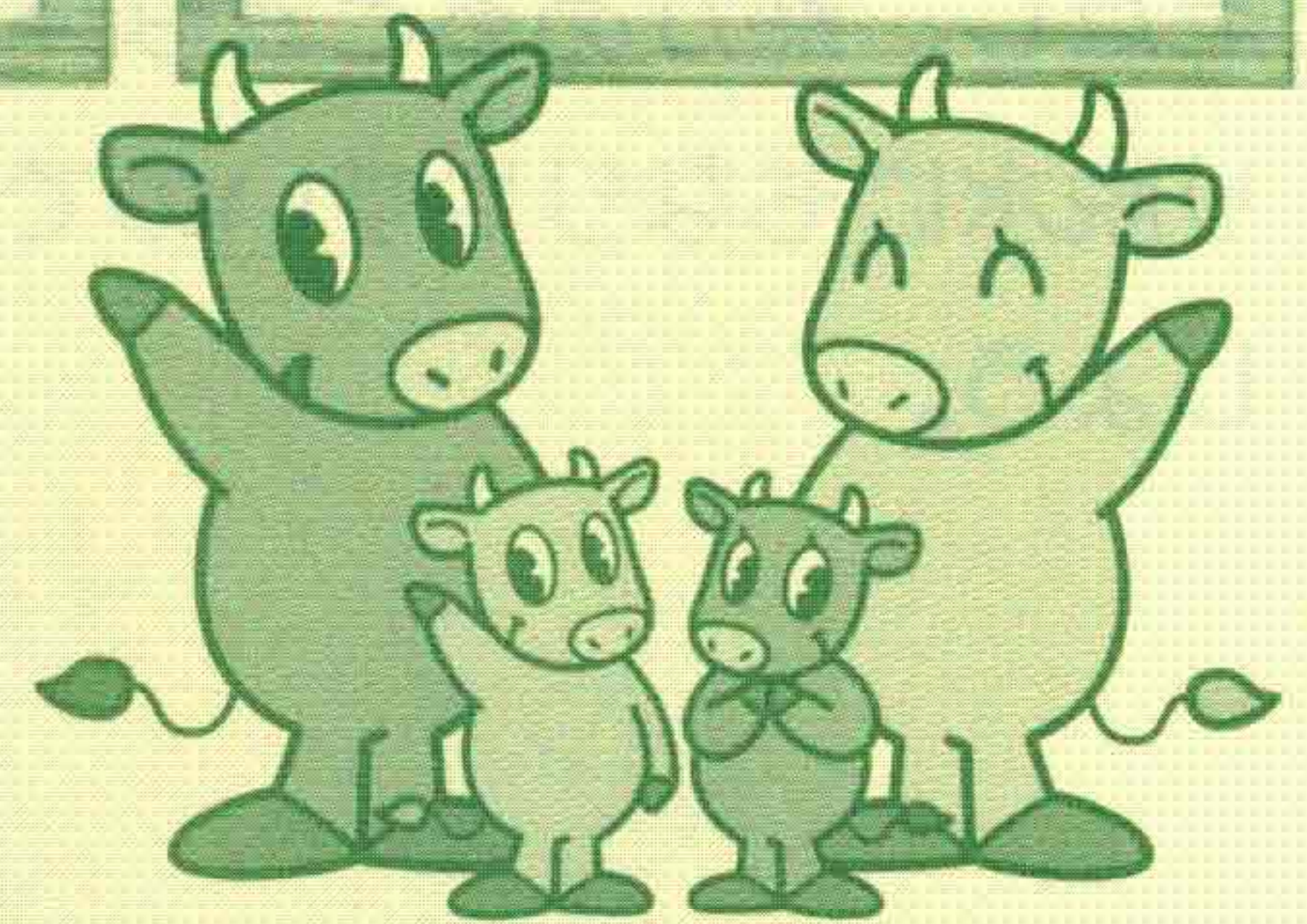
2009年 正月 ひまわり・なかまち薬局 役職員一同

高脂血症について

高血圧とは、血液中の脂質、特にコレステロールと中性脂肪が増えた状態の事をいいます。

高脂血症を放っておくと、動脈硬化が進み、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などさまざまな合併症がおこりやすくなります。原因としては遺伝的な体質や肥満、食べすぎ、運動不足、長期の飲酒などが挙げられます。高脂血症と言われたら以下のようなことに注意しましょう。

- ・適切なエネルギーを摂取し、肥満を解消する。標準体重を目指す。
標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- ・脂肪摂り過ぎ防止のため油を使った料理は1日2品まで。
- ・肉類よりコレステロールや中性脂肪を低下させる作用のある魚介類や大豆製品のおかずを。
- ・コレステロールの吸収を抑える働きのある食物繊維を摂る。
- ・中性脂肪を増やす原因となる過剰な糖質の摂り過ぎ（間食で果物や菓子類をあまり食べない）やアルコールの飲み過ぎを控える。
- ・脂肪を燃焼させる為に12～15分以上有酸素運動（ウォーキング等）を。



風邪をひいたら…

無理をしないでよく眠ることです。

風邪のケアの原則は安静にすること。「熱はあるけど高くないから…」
「咳がでているけど…」「熱は下がったから…」と言って人混みへ外出するのはよくありません。部屋の室温は18～20℃、加湿器で乾燥を防ぎ、時々換気を。食事は消化がよく、水分が多い温かい食品を摂りましょう。また、熱がない時は湯冷めしないように注意すればお風呂に入ってもかまいません。お風呂に入ると体が温まるとウイルスの増殖を抑え、気道に湿気を与えてウイルスの定着を防ぐと考えられます。ただし、熱があるときは体力が消耗しており脱水にもなりやすいので入浴はひかえましょう。



「最近の出来事」



専務 堀越 浄

新年あけましておめでとうございます。本年も「ひまわり」「なかまち」両薬局をご愛顧のほどよろしくお願いいたします。さて我が家の愛犬(?)は体長50センチ、体重15キロのミックス犬(雑種)で生まれてから十二年経ちました。人間でいえば六十五歳程度だそうで、そろそろ老後を迎えた頃です。中型犬なので最初は外で飼っていたのが、いつの頃からか玄関口、そのうちリビングに入り込み、最近は私の枕元で寝ている始末です。何回か動物病院にも行き、現在は至って元気です。でも、顔立ちや仕草が妙に年寄りっぽくなったなあとと思うことが多くなりました。人間と同じように足腰が弱り介護が必要になってくる時がそう遠くないような気がします。しつけができていないのと臆病なために、チャイムや知らない人にはうるさく吠えて手を焼いています。大事な家族の一員です。これからはもう一つと見守っていききたいと思っています。ちなみに私の携帯の待ち受け画面はもちろん我が家の愛犬です。