

# ひまわり・なかまち薬局だより

発行者 ㈱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

㈱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

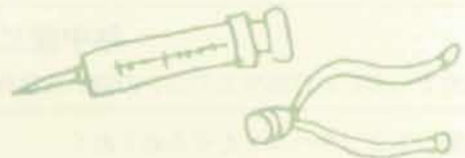
## 脳卒中について

脳卒中とは、脳の血管がつまったり（脳梗塞）、破れたりして（脳出血）、その先の細胞に栄養が届かなくなり細胞が死んでしまう病気です。すると、急に倒れて意識がなくなったり、半身のマヒが起きたり、ろれつが回らなくなったりする発作が起きます。

脳卒中を防ぐのに最も大切なのが、**高血圧を防ぐこと**。高血圧を防ぐために大切なのは、**塩分をとりすぎないこと**です。塩分を取りすぎると、体内の塩分の濃度を下げするためにたくさん水分を血管内に吸収します。すると、血液の量が増えるため、血圧が高くなります。野菜やキノコ類、果物に多く含まれるカリウムには塩分を体から出す働きがあるので、これらの食品をとることも大切です。

### ◎脳卒中にならないためにも生活習慣では以下の事に注意しましょう。

- **大量飲酒**… 1日に1合を超えてお酒を飲む人には、脳卒中で死亡する人が多くなる。週に2回は休肝日を。
- **たばこ**… 1日平均40本のたばこを吸う人は、吸わない人に比べて4倍も脳卒中で死亡しやすい。百害あって一利なしです。
- **運動不足**… 運動が不足すると、食事とったエネルギーを消費できず、肥満につながるばかりか、糖尿病や高脂血症、高血圧も引き起こす。
- **肥満**… 脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となる。



### 猛暑日が続くと 高齢者の脳梗塞が増加

夏になると高齢者の脳梗塞が増えています。加齢に伴い、高齢者には脳血管に動脈硬化がみられることがあります。そのため、暑さで大量に汗をかいても水分補給しないと血管の幅が狭くなり、さらに血液がどろどろになって血管をつまらせやすくなるのです。高齢者はトイレに行く回数を気にしたり、汗が出るからと水分補給を控えがち。水分補給はこまめにし、涼しい部屋で過ごしましょう。

## 注意したい夏の病気～熱中症～

気温28℃の高湿度・無風の日には熱中症に注意。人間の体は、体温調整をするとき皮膚の表面から熱を放出します。さらに、汗をかいてその汗が蒸発するときに熱を奪い体温を保とうとします。しかし、気温と湿度がより高くなると、この機能が正常に働かず熱が体内にこもり大量の汗をかいてどんどん体温が上昇してしまいます。熱中症は体力の衰えた高齢者に多く、屋外に限らず室内でもおこります。症状はめまい、頭痛、吐き気、痛みを伴う筋肉の痙攣などです。

### 熱中症の対処法

#### 熱中症予防対策

**体調を整える**…寝不足や風邪で体調が悪いときは、無理せず日中の外出はひかえる。

**服装**…風通しのよい服を着て、必ず帽子を着用。

**水分補給**…のどが渴いた、と感じたときはすでに体内は水分不足になっている状態。定期的に水分補給を。また、汗と一緒に塩分が失われるため0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクを摂取。

#### 熱中症になってしまったら

**冷やす**…涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動する。

**服装**…ボタンやベルトをゆるめておく。

**水分補給**…このときも、塩水やスポーツドリンクで塩分補給することを忘れずに。回復後しばらくは安静にし、もし意識がなかったり体温が異常に上がっている場合は急いで病院へ。

### 「最近の出来事」



なかまち薬局 薬局長

菅井 祐子

とある事がきっかけで、我が家に犬がやって来ました。それまで、金魚やミドリガメ、かぶと虫にクワガタ等飼っていたものの、躰の必要な正統派のペットは初めてで、一から十までわからない事だらけでした。

ペット屋の御主人や知人やらにアドバイスを受け、関係本を読みあさったりの日々。当の本人は、家族全員が右往左往している事など知るわけも無く、朝から夕まで番犬として元氣一杯お務めを果たした後は、仰向けバンザイ状態で明朝まで爆睡する毎日（犬って寝言やイビキをかくんですね）実にハッピーな犬道を邁進中です。

そんな愛犬を撫でながら、食後のお茶、最近ハーフティを気分で混ぜたり（時々びっくりの味が出来ますが、主人が入れてくれる事が多いので何でもありがたいです。ハイ）をいたたくのが最近の我が家の癒しの一時です。