

ひまわり薬局だより

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3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

血圧が高いと言われたら…

繰り返し血圧を測っても、正常より高い場合を高血圧症といいます。ちゃんと医療機関を受診している人は約5人に1人とも言われています。受診者が少ない理由としては、自覚症状がないために治療を受けていなかったり、病院にいかずに健康食品などで血圧を自己管理していたりなど。なぜ、高血圧の予防が重要なのでしょうか。それは、放っておくと心筋梗塞や慢性腎臓病などの重篤な病気に進展することもあげられますが、なかでも一番の問題は脳卒中です。脳出血や脳梗塞で亡くなる人は少なくなってきましたが、寝たきりになる原因の1位となっているのです。自分の判断で放置せず、かかりつけ医をもち、相談しましょう。



適切な治療を受けることも大切ですが、栄養や生活の見直しが基本となります。血圧降下のための食事のポイントは、

減 塩

適正体重を
保つこと

栄養
バランスを
整える

の3つです。

減 塩

食塩摂取量は、1日6g未満を推奨とされていますが、一気に減らすのは難しいので、少しずつ減らして薄味に慣れていきましょう。また、酸味、香辛料を使って塩分を抑えた味付けにして、調理を工夫しましょう。



適正体重を保つ

太り過ぎも血圧を上昇させることがわかっています。血圧を管理するためには適正体重を保つことも大切です。

適正体重は、身長(m)×身長(m)×22(BMIの標準値)で算出できます。

身長165cmなら、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{約}60\text{kg}$ です。



栄養バランスを整える

食事のバランスを整えて、どの栄養素も過不足なく摂れるようにしましょう。理想は毎日3食バランスよく食べることですが、平日の食事が丼物や麺類に偏ったなら、週末は野菜を多く食べるなど調整してみましょう。



最近にはトクホや機能性表示食品などの製品が多く市販されています。高血圧症と診断された人では、それだけで血圧が下がることはありません。病状に影響する場合も考えられますので、服用している人はひまわり薬局にご相談ください。

職員のつぶやき

「近頃のわたし」

事務長 後藤 利恵



急にカッコよくギターを弾いてみたくなり、ギターを買って独学で練習してみたものの、私にはちょっと難しくて…でも諦めたくなくて、ギター教室の個人レ

ッスンに通い始めて10か月が経ちます。ギターの先生はとても優しい先生で、わがままでマイペースな私に付き合ってくれます。今は弾き語りの練習中で、まだ3曲しか弾けません(>_<)

いつになるか分かりませんが、ピアノと弾き語りギターでリサイタルをやりたいな～♪なんて思っています。

