

ひまわり薬局ニュース



2010年8月号 No.8 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市文園町9-1 Tel 0235-28-3500

高血圧について



血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す圧力のことです。血液を送り出すため心臓が縮んだとき血管には高い圧力がかかります。これが収縮期血圧(最高血圧)といえます。反対に肺などから血液を吸い込むため心臓が拡張しているとき圧力は弱くなります。このときの血圧が拡張期血圧(最低血圧)といえます。

血圧はなぜ上がる？



血圧は心臓が送り出す血液の量と、それを流す血管の通りづらさで決まってきます。つまり血液の量がふえることと、血管が硬くなること(動脈硬化)で血圧は上がるというわけです。

血圧が高いままだとどうなる？

血圧を高いまま放置しておくと、動脈硬化が進行し、脳、心臓、腎臓の血管が傷つき、血管が破れたり、詰まったりしやすくなります。そのため脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病になる可能性が高くなります。



仮面高血圧とは？

診察のときだけ血圧が高くなる「白衣高血圧」とは反対に、診察のときは正常で夜間や早朝のみ高血圧になるのが「仮面高血圧」と言われています。この「仮面高血圧」の場合高血圧の方と同様に心血管病の危険があります。血圧は1日の中でも大きく変動し、通常夜眠ってる間は下がり、起床後、除々に血圧は上がり日中の活動時間帯には高くなります。仮面高血圧は診察時は正常のため見逃されやすく、自宅で血圧を測らなければ見つかりません。そのため家庭での血圧測定は自分の普段の血圧を知るため重要となります。

家庭血圧の測定方法



家庭では1日2回朝と夜に、上腕で測るタイプの血圧計で毎日測定しましょう。朝は起床後1時間以内に、夜は寝る直前に、イスに座って1~2分安静にしてから測定して下さい。家庭血圧の目標値は135/85mmHgで診察時の目標値は140/90mmHgとなります。

次回の10月号では、血圧のお薬と予防についてくわしくお伝えいたします。



薬剤師・奨学生 募集のお知らせです!!

薬剤師を目指すあなたへ ～奨学生大募集～

大学へご入学された方、在学中の方、ご家族の方、ひまわり薬局へご連絡ください。担当者があなたの相談にのります。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

★ 普通奨学金は1ヶ月5万円。奨学金を使用した年数分を勤務されますと返済の必要はなくなります。その他、特別奨学金制度もございます。くわしいことはひまわり薬局までご連絡をお願いいたします。

スキルアップを目指す薬剤師の方へ ～薬剤師大募集～

新卒の方、現在は他の病院、調剤薬局、ドラッグストア等でお仕事をされている薬剤師の方、ぜひ1度ひまわり薬局へ見学に来てみませんか。年齢や経験は問いません。やる気のある方、スキルアップを目指したい方、ひまわり薬局はそんなあなたをサポートいたします。ぜひ、ご連絡をお待ちしております。

ご紹介ください ～薬剤師・奨学生のご紹介～

ご家族やお知り合いに薬剤師で転職などを考えている方や薬学部へ進学された方がおりましたら、ひまわり薬局までご紹介ください。担当者がうかがわせていただきます。ぜひ、ひまわり薬局までご連絡をお待ちしております。

薬剤師・奨学生 募集、ご紹介連絡先 ⇒ 鶴岡ひまわり薬局 担当：鈴木敬子・小野勝博



処方箋についてのお知らせです!!



ひまわり薬局では、全国のどこの病院、医院の処方箋でもお受けいたしております。

(お薬の在庫がない場合には、ご相談のうえ、お届けにあがります。注：処方箋使用期限は、4日以内です。)



鶴岡ひまわり薬局

鶴岡市文園町9-1
TEL：0235-28-3500
FAX：0235-28-3501

大山ひまわり薬局

鶴岡市大山2丁目25-35
TEL：0235-38-1315
FAX：0235-38-1316

ホームページアドレス ⇒ <http://www.himawari-y.co.jp/>