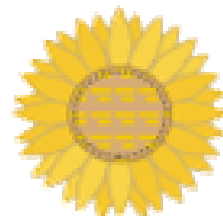


# ひまわり薬局ニュース



2010年12月号 No.10鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市文園町9-1 Tel 0235-28-3500

## 脂質異常症について

「脂質異常症」とは従来『高脂血症』と呼ばれていたものです。脂質の異常は「動脈硬化」の大きな原因であるため、動脈硬化の予防には「脂質異常症」を早期に発見し、治療することが重要です。

### ★動脈硬化とは・・・



動脈硬化とは、血管が硬くなったり血管壁にコレステロールなどが、たまって血管の内腔が狭くなった状態のことです。進行すると、血管が詰まって「心筋梗塞」や「脳梗塞」の原因となります。血液中の脂質のバランスが崩れる脂質異常症は、動脈硬化の大きな原因の1つです。

### ★脂質異常症の検査と診断について

空腹時の血液を採り、脂質の値を調べます。下記の値のいずれかに該当すれば、脂質異常症と診断されます。(あくまで、診断の基準であり、薬物療法を開始する基準ではありません)

| 悪玉コレステロール値 (LDL)      | 善玉コレステロール値 (HDL)     | 中性脂肪値                 |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 空腹時採血で<br>140mg/dl 以上 | 空腹時採血で<br>40mg/dl 未満 | 空腹時採血で<br>150mg/dl 以上 |

脂質異常症の治療の基本は、生活習慣の改善です。まず、生活習慣の改善を行い、それでも目標値に達しない場合は薬物治療が検討されます。

### ★生活習慣の改善を！

**運動**・・・運動は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす作用があります。ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。

**禁煙**・・・喫煙は善玉コレステロールを減少させ、悪玉コレステロールを血管壁に蓄積させやすくします。喫煙は動脈硬化の危険性を高めます。

**食事**・・・1日の適正な摂取エネルギー量を知り、炭水化物・たんぱく質・脂肪の三大栄養素をバランスよく摂取し、間食を減らし、アルコールは控えめにしましょう。



＝おわりに＝



最近では食生活の欧米化により、脂質異常症と診断される方が、世代を問わず増加傾向にあると言われています。脂質異常症は、自覚症状がほとんどなく、30年ほどの年月をかけて徐々に動脈硬化を進行させます。動脈硬化の予防に最も重要であるのが、生活習慣の改善です。「禁煙する」「食生活を正す」「適度な運動を行う」の3つのポイントをおさえ、1年に1度は定期検査を受け、健康的な生活を送りましょう。

文・薬剤師 高橋 須美 編集・原 利佳

### 《投薬カレンダー販売しております》

●1週間分 1日4回用(朝・昼・夕・寝る前)・・・価格 100 円(税込)です。

薬局内に「見本」掲示してあります。 必要な方は、受付までお申し付けください。



# 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。奨学金を使用され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1ヶ月5万円もございます。かわい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/>

