

# ひまわり薬局 ニュース

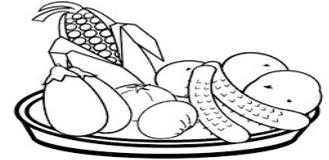


2015年8月号 No.35 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

## カリウムについて

カリウムはミネラルの一種で、生命を維持する上で欠かすことのできない必須栄養素です。血液検査などでカリウム値を目にするということもあるかと思いますが、どのような働きがあるのでしょうか？

### 《カリウムの働き》



#### ●高血圧を予防する

ナトリウム（塩分）は体に必要なミネラルですが、摂り過ぎると高血圧を引き起こす原因ともなります。体内のカリウムと過剰なナトリウムは尿として一緒に排出されるため、高血圧のリスクを軽減する効果があります。

#### ●むくみを予防・改善する

カリウムには細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ働きがあります。

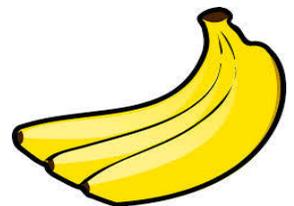
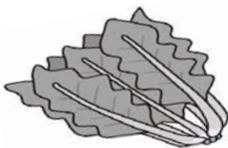
#### ●筋肉を正常に保つ

カリウムは神経の興奮性や筋肉の収縮に関わっており、筋の収縮はカリウムとナトリウムが筋肉細胞へ働きかけることにより始まります。カリウムとナトリウムをバランス良く摂ることで筋肉が正常に収縮し、正常に保たれる効果があるといわれています。

### 《摂取量の目安》

成人の摂取目標は 2700 mg～3000 mgとされていますが、高血圧予防のためには 3500 mg以上の摂取が望ましいとされています。野菜や果物（ほうれん草、アボカド、バナナなど）、いも類、海藻などに多く含まれています。

通常の生活で不足することはほとんどありませんが、下痢、多量の発汗、利尿剤の服用により不足状態になることがあるので注意が必要です。



★ほうれん草(大 1 株 20 g = 98mg) ★アボカド(1/3 個 = 360mg) ★バナナ(中 1 本 = 360mg)

### !!! 注意 !!!

カリウムの約 90%は尿から排泄されるため、腎臓機能に障害を持っている方などは、調整がうまくできず高カリウム血症などになってしまうこともあるので注意が必要です。腎障害のある方はかかりつけの医師に摂取量について相談してみてください。

薬剤師：五十嵐 彩奈

# 調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



## ① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

## ② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありますか？
- アレルギーはありますか？

## ③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

## ④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

## ⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた

鶴岡ひまわり薬局



山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2

TEL : 0235-28-3500