

健康サポート薬局 情報発信の取組み

スマート ライフロング プログラム

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 4 月 27 日

申請企業名	株式会社フィオーレ
開催店舗名	ちよだ薬局
店舗住所	富山県富山市千代田町1-31
催事名	第16回 薬と健康セミナー「夜間頻尿」
開催日	2023 年 4 月 18 日
催事内容	<p>ちよだ薬局にて4月18日(火)に薬と健康セミナーを開催いたしました。 今回のテーマは「夜間頻尿」とし、夜間頻尿が起こる要因と対策についてお話をしました。</p> <p>初めに、夜間頻尿が起こる3大要因は、「夜間多尿」、「膀胱蓄尿障害」、「睡眠障害」であることをお話ししました。なかでも「夜間多尿」が原因となっていることが多いことについてお伝えし、その原因として、水分を摂りすぎていることや、尿を作りすぎるのを抑えるホルモンの働きが弱まっていることや、高血圧との関係について説明いたしました。</p> <p>夜間頻尿を少なくするための取り組みとして、「夕方以降に水分を摂り過ぎないこと」、「軽い運動をすること」、「規則正しい生活リズムで睡眠をとること」、「食事での塩分を減らすこと」について説明いたしました。それらを踏まえて、体重から1日の適正な水分量を計算する方法について説明し、参加者の方にそれぞれ計算していただき、普段の生活で摂りすぎているかのチェックを行いました。最後に、下半身にたまった水分を戻しやすくするための、ふくらはぎの運動について説明、実際に立ち上がって実施していただきました。</p>
活動写真	 