

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 11 月 14 日

申請企業名	株式会社フィオーレ
開催店舗名	薬局あこーれ
店舗住所	富山県富山市荒川2-3-1
催事名	第22回 薬と健康セミナー
開催日	2023 年 10 月 21 日
催事内容	<p>薬局内待合室にて、第22回 薬と健康セミナー(テーマ:高血圧)を実施しました。参加者への告知は、薬局内及びウェブサイトにて告知ポスターを掲示し、薬局作成の新聞に紹介記事を掲載しており、70代後半の男性が1名参加されました。</p> <p>高血圧がどのような疾患であるか、正しい血圧の測り方、血圧を上げる原因(塩分過多、運動不足、過度の飲酒、ストレス、肥満、喫煙等)、塩分の多い食品についてお伝えしました。生活の中での注意点として、熱いお風呂に入らないこと、部屋ごとの温度差を小さくすること、便秘に伴う排便時のいきみについて注意を促しました。</p> <p>参加者は高血圧の薬剤を服用中で、最近の収縮期血圧は110~130の値で安定していました。以前は血圧が高くなるとめまいが出たようですが、最近はめまいは起きていないようです。食事については減塩味噌汁にしているということでしたので、カリウムの効果とカリウムの多い食品として野菜や海藻、大豆製品、きのこなどを具として意識して取り入れるようおすすめしました。昼はうどんを食べることが多いということで、うどんの中の塩分量について注意を行いました。血圧のため、ぬるめのお風呂に入るようにしているとのことでしたが、トイレや脱衣所は暖房を入れていないということでしたので20℃以上を目安に温度差をなくすようお伝えしました。</p>
活動写真	  