



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： 2021 年 1 月 8 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局美浜店
店舗住所	〒279-0011 千葉県浦安市美浜3丁目25-15
催事名	電話による健康相談会 第1回テーマ:高血圧について
開催日	2021 年 1 月 8 日
催事内容	<p>コロナ禍の感染防止対策として電話にて健康相談会を実施しました。 【テーマ】 高血圧症 「なぜ血圧を管理する必要があるのか？」 血圧の基準値、なぜ、血圧を下げないといけないのか、高血圧にさせてしまう原因、家庭で血圧を測るポイント、高血圧と塩分等について事本的な考えを説明しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●血圧の基準値は高血圧治療ガイドラインを参照に説明 ●高血圧は「サイレント・キラー(沈黙の殺人者)」と呼ばれ腎臓への負担をはじめ重大な合併症(心筋梗塞、脳出血、脳梗塞等)が生じることがある。 ●高血圧の約90%が「本態性高血圧」と言いはっきりした原因がわからないタイプで生活習慣病と言われている。原因 過剰な塩分摂取、肥満、過剰飲酒、精神的ストレス、運動不足、喫煙、野菜や果物の不足等があげられる。 ●血圧を測るポイントは起床後1時間以内に、排尿後・朝食前・排尿前に、座って1~2分安静後に、2回を目安に行う。 <p>Q)1日3回血圧を測っているが、起床時の血圧が高い、昼、夜は下がってくる。 A)モーニングサージと言って、早朝・起床前後に生じる一過性の血圧上昇であると説明しました。 Q)デイサービスで血圧180近くあった、家でも160前後/90以上の日が多くなっている。 冬場は血圧が上がりやすい為、アムロジピンが追加、脳梗塞の既往・糖尿病の治療中のため125/75とより低くするように勧められています。家庭では減塩、温度差に気をつけるように説明しました。</p> <p>今後も、感染防止対策に留意し、地域住民の皆様に健康情報を発信してまいります。</p>
活動写真	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>