

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 10 月 23 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	便秘に関する相談会
開催日	2021 年 9 月 8 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 便秘に対して患者様へ薬剤師、栄養士の立場で注意喚起すること、疑問の解決に協力することを目的とする。</p> <p>2、集客方法 ハーブランド薬局本店内外の掲示物による周知</p> <p>3、ハーブランド薬局本店にて、便秘について、特に高血圧などの生活習慣病を有するお客様に対して薬剤師・管理栄養士より注意喚起しました。 便秘でお腹が張ることを知っている方は多くいらっしゃいましたが、肩こりや頭重感の様な症状が出ることを知っている人はいませんでした。また、便秘が高血圧に対して悪影響を及ぼすこともほとんど知られていませんでした。 そこで、便秘について作成した資料をお客様に配りながら、便秘対策について説明しました。 具体的には、 ①朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣をつけること ②朝食をしっかり食べるようにすること ③食物繊維の摂取の励行 ④腸を刺激する食品の活用 ⑤ビフィズス菌で腸の働きを活発にすること ⑥朝の決まった時間に排便習慣をつけること ⑦毎日の運動 などを説明しました。 話を聞いていったお客様からは、今のところ下剤にはお世話にならずに排便あるが、血圧に影響することは知らなかったで、これからも規則正しい生活を心掛け、便秘しないように気をつけますという声がありました。また、腸内細菌については市販のビオフェルミンを想像する人が多かったので、ヨーグルトなどでも大丈夫であることをお伝えしました。</p>
活動写真	