

# 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 12 月 21 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	ハーブランド薬局三ツ葉店
店舗住所	千葉県流山市名都借300-5
催事名	健康相談会
開催日	2021 年 11 月 22 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。 薬剤師の健康相談によるお薬の服用等に関する不安の解消。 管理栄養士の栄養相談による生活習慣病の予防、食事からの疾患悪化の予防を目指す。</p> <p>2:集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知。 当日の声かけ</p> <p>3:開催の内容・様子 ・対象:83歳 女性 ・相談内容 20年以上前に糖尿病だと言われた。その時から自分なりに調べて食事をしている。 腎症の気も少しあるけれど、ずっと治療するほどではないと言われてきた。 悪化する前に糖尿病腎症の場合に気を付けた方が良い食事の仕方について聞きたい。</p> <p>・指導内容 【管理栄養士より】 カリウムやたんぱく質の摂りすぎは腎臓に負担がかかってしまうので注意してください。 カリウムは特に野菜や果物に多く含まれています。果物はドライフルーツになると特に多くなります。缶詰ならシロップに流れ出るので比較的カリウムの量が減ります。その際シロップは飲まないようにしてください。カリウムは水に流れる性質があるので、野菜の場合は細かく切り、ゆでこぼすか水にさらすとカリウムの量が減ります。</p>
活動写真	