

# 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: 2022 年 8 月 6 日

申請企業名	株式会社なの花東日本
開催店舗名	なの花薬局たまち店
店舗住所	東京都新宿区市谷田町1-19 SPC市谷ビル1階
催事名	栄養講話「うまみUPで減らしお〜!(減塩)」
開催日	2022 年 7 月 31 日
催事内容	<p>地域住民の方々向けに栄養相談会を開催。コロナ感染症対策のため、イベントは少人数予約制とし、換気や消毒を十分に行い臨んだ。血压測定からお薬相談までの流れは担当制とし、1客に対し1人の薬剤師が対応した。血压測定は正しい姿勢で測定できるように休憩室のテーブルと椅子を使用した。日々の塩分摂取量の目安がわかる塩分チェッカーでは13~21点と平均的~かなり多いという結果であった。塩分チェッカーによる塩分濃度測定は自宅から汁物を持参する参加者がいなかったため実施しなかった。必要に応じて個々の栄お薬相談を行った。「薬の使用期限や余っている残薬をどうしたらいいか」や「目薬はいつまで点眼する必要があるか」といったご相談を頂き、症状に応じたお薬の使用・残薬の調整方法についての指導を行った。</p>
活動写真	  <div data-bbox="1042 1037 1495 1377"> <h3>血压を上げる原因</h3> <p>一次性高血圧 (本態性高血圧)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>遺伝</li> <li>食塩過剰</li> <li>肥満</li> <li>運動不足</li> <li>飲酒</li> <li>たばこ</li> </ul> <p>二次性高血圧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腎臓病</li> <li>内分泌疾患</li> <li>薬剤</li> </ul> </div> <div data-bbox="901 1458 1495 1814"> <h3>問題</h3> <p>大さじ1杯当たりの塩分量が多い順番に並んでいるのはどれ?</p>  <p>濃口しょうゆ   めんつゆ (3倍濃縮)   ポン酢   ケチャップ   マヨネーズ</p> <p>A: 濃口しょうゆ &gt; めんつゆ &gt; ポン酢 &gt; ケチャップ &gt; マヨネーズ          B: めんつゆ &gt; 濃口しょうゆ &gt; ケチャップ &gt; ポン酢 &gt; マヨネーズ          C: ケチャップ &gt; マヨネーズ &gt; 濃口しょうゆ &gt; めんつゆ &gt; ポン酢</p> </div>