

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:

2025年5月1日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 二本松本町店	
店舗住所	福島県二本松市本町1-55	
催事名	高血圧のお話	
開催日	2025年1月18日	
催事内容	▶現状や目的・考え	冬場は血圧が上昇しやすい環境のため、心臓や血管への負荷を軽減することを目的として高血圧についての説明を行いました。
	▶実施内容	血圧が高すぎると心臓や血管に負荷がかかってしまうこと、脱水は血栓ができてしまう危険因子であることを説明しました。将来のことを考えると毛細血管への負荷を避けておいた方が安全であることを説明しました。自律神経を整えることも重要であることを説明しました。
	▶実施結果・効果	確かに冬場は脱水気味になってしまうが具体的に対策を考えていなかったため、意識して自律神経を整えられるように朝は日差しを浴びる、日中は散歩に出かけるなどで自律神経を整えることを検討されるご様子でした。
	▶参加者の感想	「寒いことが原因で引きこもりがちになり、結果として自律神経の乱れにつながってしまっていたかもしれない」 「朝は日差しを浴びて体のリズムを作りたい」とのことでした。
	▶課題・改善点	冬場は日照時間が短かく自律神経が乱れやすい時期のため意識するものの、睡眠が問題なく取れていれば忘れてしまわれるのではないかと少し心配に感じました。
	▶今後の活動方針・抱負	三大生活習慣病については、何度も説明を聞くことができる環境が重要なのではないかと感じました。
活動写真	  	