

しまりちよう

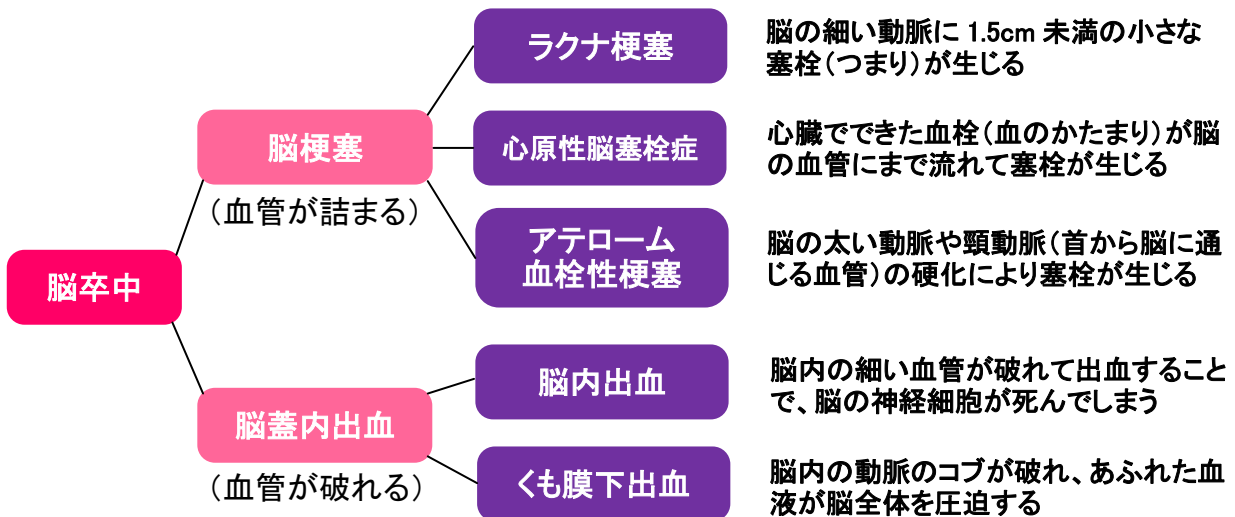
〒675-0066 加古川市加古川町寺家町 48-7 Tel. 079-423-6898(代表)

意外と知らない脳卒中

脳卒中とは、正式には脳血管障害と呼ばれる病気で、脳の血管になんらかの障害が起こることによって発病するいくつかの病気の総称です。現在、がん、心臓病に次いで日本における死因の第3位となっています。病気を知ることによって、脳卒中になる危険性を減らしましょう。

脳卒中って??

脳卒中は大きく分けて、ふたつのタイプがあります。ひとつは、脳の血管が詰まり血液が流れなくなって起こるタイプで、それには脳梗塞や脳血栓症があります。もうひとつは血管が破れて出血するタイプで、脳出血やくも膜下出血がそれにあたります。脳卒中の最大の特徴は、今まで全く症状のなかった人に、突然起こるケースが多いことです。



前兆ってないの??

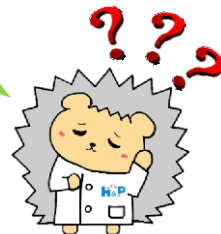
脳卒中には、前兆がみられないことも多いですが、前兆症状もあります。手足の麻痺やしびれなどが突然に起こった時は、たとえそれが軽くても脳卒中を疑う必要があります。

主な前兆症状

激しい頭痛、手足のしびれ、めまい、ふらつき、気分不快、嘔吐、ろれつが回らない、言葉がうまく出てこない、激しい肩こり、物が見えにくい(二重に見える)

発病すると手遅れになるケースや後遺症が残る場合もあり、普段から予防を心がけることが最も大切です。

脳卒中を予防するには、どうしたらいいの??



脳卒中の予防のために、日本脳卒中協会が“脳卒中予防十か条”を作成しています。これを機会に生活習慣を見直してみましょう。

1 手始めに 高血圧から 治しましょう

高血圧になると、脳の血管に強い圧力がかかり、脳の血管が破れたり、詰まったりする危険性が高くなります。

2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

高血糖状態が続くと、全身の血管がもろくなり、様々な合併症を起こします。糖尿病の人は2~4倍も高い頻度で脳梗塞になると言われています。

3 不整脈 見つかり次第 すぐ受診

不整脈のひとつである心房細動は、血液が心臓にとどまり、血栓ができやすくなります。血栓が脳に運ばれ、血管に詰まると、脳梗塞を引き起こします。

4 予防には タバコを止める 意志を持つ

喫煙により血液は濃くなり、血管の壁が傷つき、血管が硬くなります。

5 アルコール 控えめは茶 過ぎれば毒

適度なアルコールは、脳卒中の危険を減らすとも言われていますが、適量を過ぎれば危険性も高まります。ビールは500ml、日本酒なら1合が目安。

6 高すぎる コレステロールも 見逃すな

悪玉コレステロール(LDL)や中性脂肪(TG)も血管を硬くさせます。

7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに

塩分、脂肪分の多い食事は、高血圧、高コレステロール血症を引き起こします。

8 体力に 合った運動 続けよう

適度な運動は、肥満、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症の予防や改善に役立ち、脳卒中の予防にもつながります。

9 万病の 引き金になる 太りすぎ

肥満は、様々な生活習慣病の原因に。メタボ予防は腹八分から。

10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

命の危険、後遺症を軽くするには、早めの治療が第一。



賢者の食卓 ~ダブルサポート~

- 食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や中性脂肪の上昇をおだやかにします。
- お水・お茶・紅茶などの味を変えずにさっと溶けるので、食事のシーンを選びません。
- スティックタイプで携帯にも便利です。





かかりつけ薬剤師について教えてください。

お医者さんだけでなく、薬剤師もかかりつけがあるととても便利です。
かかりつけ薬剤師を持つメリットを考えてみましょう。

1. かかりつけ薬剤師を持ちましょう！

お薬のことですぐに誰かに聞きたいと思うことはありませんか？

たとえば

- 医療機関でもらった薬と健康食品や大衆薬を、一緒に飲んでもいいのかしら？
- 薬のことで困っていることがある。
- 薬のことをもっと詳しく話を聞きたい。



かかりつけ薬剤師が、薬局が開いていない時間の連絡先をお渡ししますので、お薬に対する疑問を24時間365日いつでも相談することができます。

かかりつけ薬剤師は、患者様の状態をよく把握していますので、患者様に合った適切なアドバイスを受けることが可能です。

2. 良い薬局・薬剤師さんの見分け方

かかりつけ薬剤師は皆様の同意のもと、ご希望の薬剤師を1人選んで頂きます。

- ・1人の患者様に対して、1人の薬剤師が担当します。
- ・ご希望された同じ薬剤師が、原則、毎回対応いたします。

それでは、かかりつけ薬剤師を選ぶ際に、どのような薬剤師であれば頼りになると言えるでしょうか？

- 自分の話をじっくりと親身になって聞いてもらえる薬剤師か？
- 自分の健康について、なんでも気軽に相談できるか？
- きっちりとした専門知識が提供出来る薬剤師であるか？



かかりつけの薬剤師を持つことは、例えて言えば、行きつけのお店の親しい店員さんのようなものです。薬や健康についての困ったことや悩み事など気軽に相談してみましょう。



かかりつけ薬剤師は、国で定められた基準を満たす薬剤師が担当します。そのため、別途自己負担が発生する場合があります。かかりつけ薬剤師のことで、詳しくお話を伺いたい方は、薬剤師に直接お問い合わせ下さい。

きっと役立つ！

シリーズ

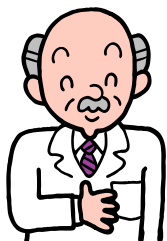
覚えておきたい

薬と体の
ことわざ

第26回

今号のお題はコレ！

聞けば気の毒、見れば目の毒



何事でも見たり聞いたりすると、欲望が起こって心身の害となる。



以前より少なくなりましたが、日本では映画やドラマなどで人気俳優がタバコを吸うシーンが使用されることもまだ多く、その姿に若い世代が憧れを抱く事が無いものかと心配になります。国によってはタバコにはすべてモザイクを入れるところもあるようです。

中学生に対する喫煙経験の調査では、家族に喫煙者がいる生徒の方が、喫煙経験の割合が高いという報告があります。若年層の喫煙者を増やす要因には、やはりこのことわざのように見たり聞いたりすることによる影響があるのかもしれませんが。

タバコの煙には多くの有害な化学物質が含まれており、吸うと肺疾患、心血管疾患以外にも様々な病気にかかるリスクが増加し、寿命にも影響します。さらにタバコは、吸う本人だけではなく、副流煙が周りにも害を及ぼします。タバコは「吸えば身に毒、周りにも毒」なのです。

タバコに含まれるニコチンには依存性があり、タバコをやめるにはニコチン依存症を治療することが必要です。「禁煙しよう！」と思ったら、薬局で禁煙指導認定薬剤師に相談してください。

保険薬局Q&A

Q お薬は食後の指示が多いですが、なぜですか？

多くのお薬は食後に飲むことが多いと思いますが、その理由は、胃が荒れるのを防ぐ、飲み忘れを防ぐなどがあげられます。風邪薬などはお腹が空いている時に飲むと胃を荒らす場合があるので、食欲がなくても牛乳やクッキーなど何か食べてから飲むようにしてください。また、服薬のタイミングを1日3回の食事と絡めることで、薬の飲み忘れを防ぐだけでなく、食事と食事の間隔が6~8時間と比較的均等であるため、作用(有効成分の血中濃度)を維持させるのが簡単になるためです。

しかし、薬によって、食前や食直後、食間などの指示があるものもあるので、用法用量を守り、正しく服用しましょう。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店

■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局