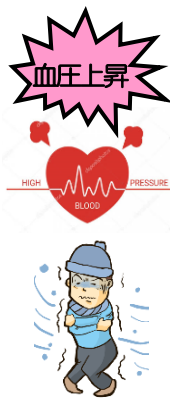




寒い時期は血圧の変動にご注意!

寒い日は血圧が上がる?!

群馬名物「からっ風」が身に沁みる季節となりました。この寒い時期に注意してもらいたいのが、血圧の上昇です。気温の低下により血管が収縮すると血圧は上がります。正常血圧の人はそれほど影響ありませんが高血圧の人は普段よりも血圧がとて高くなります。特に次のような場合には注意が必要となります。



・暖かい所から寒い所(トイレや屋外など)に移動した時

・熱いお風呂に入った時



・夜間にトイレに起きた時や、早朝起きた時



寒い時期は運動が不足になりがちです。体重の増加は血圧を上げる要因となります。

また冬は新年会など飲酒の機会が増える時期です。適量のアルコールは血行促進やリラックス効果もあるため血圧を下げてくれます。しかし大量にアルコールを摂取すると血管が収縮し、血圧が上がります。深酒したところに冬の冷気が加われば大変危険です。

日常生活での注意点・改善点

① 温度の急激な変化を避ける

・居間だけでなくトイレや脱衣所も暖め、体を冷やさない
・夜間トイレにおきるときには靴下や上着で防寒対策をする
・早朝は布団からゆっくり出て行動するようにする

・お風呂は40℃以下のぬるめのお湯にゆっくり入る
・寒い時の急な運動は避ける



② 食事やアルコール量の見直し

・脂質や過剰なカロリー摂取を控え、塩分は1日10g以下にする
※高血圧の場合は6g以下(6gは小さじ1杯八分)

・酸味や香りなどの味付けの工夫で減塩・薄味になれる
・積極的に野菜、果物を摂取し、カリウムや食物繊維で塩分排出
・アルコールは適量を守る
週に1日は休肝日を設ける

③ 適度な運動を行う

・ウォーキングなどの有酸素運動が効果的。少し汗ばむ程度の量で20分以上の運動を毎日継続



④ 禁煙、睡眠など生活習慣の改善

・タバコには血管を収縮させ血圧を上げる作用があるため、禁煙を心がける
・ストレスをためないようにする
・睡眠時間が短いと高血圧や動脈硬化などのリスクが高まるため6時間以上の睡眠を心がける

睡眠時無呼吸症候群のある人は、高血圧を合併しやすいと言われています。睡眠時無呼吸症候群のある方には治療を強くお勧めします。(田邊)

参考資料

今日の治療指針、厚生労働HP



新年あけましておめでとうございます。

いよいよ今年2020年は東京オリンピックの年ですね。国内外を問わず、多くの選手の活躍する姿を今から楽しみしている方も多いことと思います。是非、平和の祭典であるオリンピックが多くの感動とともに平和のうちに成功してもらいたいものです。

さて、昨年様々な出来事の中でローマ教皇が来日し長崎と広島に被爆地でスピーチを行ったことが印象的に感じています。スピーチでは「人の心にあるもつとも深い望みの一つは、平和と安定への望みです。核兵器や大量破壊兵器を所有することは、この望みへの最良のこたえではありません。それどころか、この望みをたえず試みにさらすことになるのです。」と核兵器廃絶へのメッセージを世界に向けて発信しました。私たちが十分な医療や介護を提供するには平和であることが前提です。安定は安心につながり精神的な健康に必要な要素であると思います。新しい年も世界中の誰もが平和で安心できる生活を送ることができるよう願っています。

昨年4月に私たち群馬保健企画は「薬局も医療機関同様に非営利であること」を名実ともに明らかにするため、また従来の医療・介護分野での業務運営の他に福祉分野における業務運営を行っていくことを目指し、株式会社から一般社団法人に移行しました。

新しい年もいつでも、だれもが安心してかかれる、無差別平等の医療・介護・福祉の実現にむけて、職員一同で頑張っていきます。

今年もおおば薬局・コアラ薬局をどうぞよろしくお願ひ致します。

一般社団法人群馬保健企画

代表理事 野口陽一

お薬の使い方④ 湿布編

湿布は、処方薬・市販薬問わず肩こりや腰痛、筋肉痛などあらゆる場面で使われる身近な薬ではないでしょうか。そんな湿布薬でも症状にあわせて正しく使うことが大切です。今回はそんな身近な薬、湿布薬についてご紹介します。



湿布の種類

湿布薬は大きく分けて、パップ剤とテープ剤に分かれます。

パップ剤は、白い厚めのタイプです。水分が多く含まれているため患部を冷やし痛みを和らげる作用が期待できます。テープ剤は、肌色の薄めのタイプです。水分が含まれていない分、薄くて軽く、伸縮性・粘着性に優れています。臭いはパップ剤に比べて少なめです。

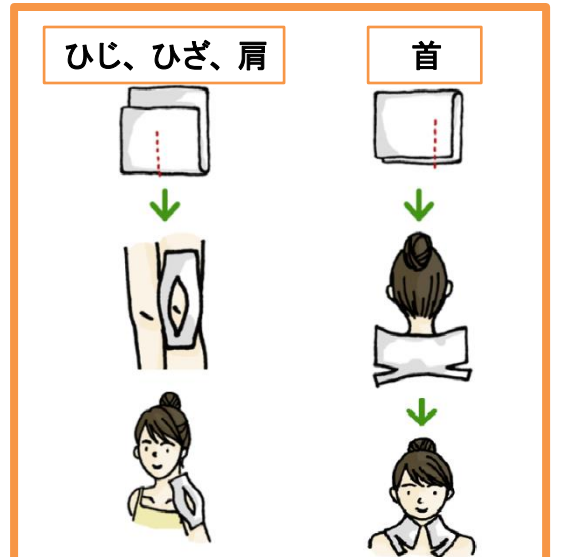
また、パップ剤には冷感タイプと温感タイプがあります。冷感タイプは、水分の気化に伴う冷却作用によって効果を発揮します。腫れがひどく、患部が熱を持っているときなどの急性の症状に適しています。対して温感タイプは局所刺激成分(トウガラシエキスやノニル酸ワニルルアミド)を含有しています。基剤の水分が減少していくと

皮膚体温を上昇させる作用があるため、血行が悪いことなどが原因の慢性的な症状に適しています。

湿布の使い方

ご存じの通り湿布薬は、服用する痛み止めと違い体に貼る物です。そのため、効果は貼った部分だけにしか現れないと思っている方も多数います。しかし、湿布薬は皮膚を通して薬が吸収され全身に作用することもあります。体内に吸収された薬から副作用の発現やかぶれを起こすこともあるので注意が必要です。

シップ剤の貼り方のコツとして、手首やひじ、ひざ、足首など、曲げ伸ばしする部分には、シップ剤の中央や両端に切れ目を入れると、患部にフィットし、密着度も高まります。ひじ・ひざ、肩の場合は真ん中に2〜3cm、首の場合はシップ剤を半分に分けて両端を2〜3cm、足首やアキレス腱、手首は3分の1に曲げて真ん中に1cmの切り込みを入れるなどすれば、使いやすくなります。



なお、シップ剤を貼付する時は

1. 患部を清潔にして汗や水分を十分に拭き取ってから貼る。
2. 傷口や粘膜、湿疹のある部分には使用しない。
3. 皮膚の弱い人はかぶれに気を付けるなどの注意が必要。

背中など、一人で貼りにくい場所に貼る場合は、補助具の販売もしています。

湿布薬の注意点

かぶれやすい方…お風呂上りは汗をかきやすいので、体のほてりが鎮まってから貼るとよいでしょう。夏場は数時間毎に湿布をちよつとはがして、肌をきれいにしてからまた貼れば効果的です。湿布をかえる時には、ぬるま湯でやさしく皮膚を洗浄してからよく乾かして30分〜1時

間位、肌を休めて下さい。自分の出した汗や体についている汚れでかぶれることがあるからです。

温湿布を使う場合…入浴の際には、入浴の30分以上前(温感タイプの湿布薬はヒリヒリ痛むことがあります。)にはがし、入浴後はすぐに貼ると湿疹や腫れの原因になるので、30分くらいたってから貼るようになります。

最後に…

湿布薬の主な副作用は、皮膚炎や痒みなどの皮膚症状です。

まれに、喘息発作(アスピリン喘息)やじんましんや呼吸困難などのアレルギー様症状、光線過敏症などが起きてしまう場合もあります。少しでも気になる症状が現れたら、すぐに主治医に相談しましょう。

また、痛みがひどくなったり、痛みの範囲が広がってくるようだと病院で診療を受ける方がよいでしょう。

(伊平)



編集後記

早いものであおば薬局で働き始めてから四ヶ月が経とうとしています。保険薬局の仕事は薬の取り出し、監査、患者さんへの薬のお渡し、説明から施設や患者さん宅への訪問など、その量は膨大で初めのうちは目まぐるしい忙しさに疲労困憊でした。果たしてここで上手くやっていけるのか、そう思う日もありました。今では先輩のサポートも得ながら、毎日やりがいを持って過ごしています。

そんな私の休日の楽しみは深夜ドライブです。コンビニでコーヒーを買い、好きな曲をかけるだけで、車内は自分だけの特別な空間になります。あても無く車を走らせるだけでもすがすがしい気分転換になります。

時には100キロ先まで走っていることもあり、東京まで行ってしまっなんてことも。ここまでいくともう、走りすぎですよ。(茂木)

参考…日本OTC医薬品協会

全日本民医連

ニプロ

