

げんき通信

脳卒中と血圧のお話

脳卒中とは脳の血管が詰まったり破れて出血したりする病気の総称で、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などがこれにあたります。これらの病気の発症には、高血圧・糖尿病・高脂血症などが大きく関係しています。また、喫煙も大きな危険因子です。脳卒中は日本人の死因の第3位となっていて、患者数は2020年には現在より15万人も増えて288万人になると予測されています。

医療の進歩で命を落とすことは免れても、後遺症が残って介護が必要になる人も多いために予防は不可欠です。予防には生活習慣病、特に血圧の管理が欠かせません。血圧が高い状態が長く続くと、血管の老化現象である動脈硬化が進んでしまいます。その結果、血管壁がもろくなって脳の血管が破れやすくなるからです。若い世代でも高血圧の人が少なくありません。今はなんともないからとほっておくのはとても怖いことです。

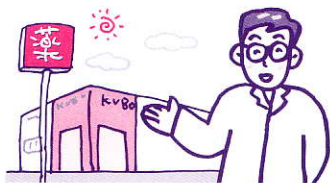
食生活・運動・喫煙・飲酒…

血圧コントロールは生活習慣の見直しか

C O L U M N

げんきコラム

どうぞおたずねください!



ご家庭で、高齢の方や体の不自由な方の看病や介護の時お困りのことはありませんか? 「こんなものがあると便利なのに…」という時には、まずご相談ください。

福祉・介護用品の取寄せをいたします。『食事を飲み込みやすくするとろみ剤』『体をしっかり支える4点杖』『脱ぎ履きが簡単で軽くてつまずきにくい靴』などいろいろな商品をご紹介します。お近くのくぼ薬局までどうぞ!

処方せんはせんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。



ら始まります。遺伝による体質の影響もありますが、やはり食生活・運動・喫煙・飲酒といった長年の生活習慣が大きく関わっています。まずは適切な体重を維持するよう努めましょう。食生活では減塩が基本です。旨みのあるだしや柑橘果汁・香辛料などを使って料理の塩分を減らすとよいでしょう。毎日の少しずつの積み重ねが長い間に大きな違いとなります。薄味を心がけるだけではなく、ナトリウム排泄効果のあるカリウムを摂ることでより効果的です。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。「バランスのよい食事を腹八分目に」が目標です。節酒禁煙はぜひ実行しましょう。これでいったん下がって

まずは適切な体重を維持するよう努めましょう。



(西与賀店薬剤師/うちやま)

も、よい習慣をやめるとまた戻ってしまったのが血圧です。継続することが大切です。血圧が高めの方には酢の活用をおすすめします。発酵食品の酢(酢酸)には血管を拡張する働きがあります。1日約15ミリリットルの酢を毎日摂取すると効果的だと言われています。酢の物・漬物・ドレッシング・寿司などでも摂れますが、どの程度取ったかがわかりにくいので飲むのがいちばなでしょう。この時、アミノ酸を多く含む天然醸造の酢を選んでください。酸味が苦手な方は「りんご酢」「紫芋酢」などはいかがでしょうか。お好みの酢を水やジュースで割って飲むとおいしく続けることができます。

脳卒中は他の病気と比較しても入院期間が長い病気です。手足のまひだけでなく言語障害が残ることも多く、長期間の介護やリハビリにより本人や家族の苦痛は大きくなります。10年後、20年後の自分を考えて、今から血圧コントロールを始め、脳卒中とは無縁の人生をめざしましょう。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ 薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777