

薬局だより

2025 年 1 月号

冬と血圧

No.1

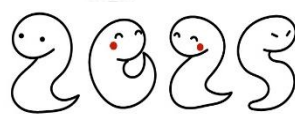
〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523



謹賀新年
HAPPY NEW YEAR

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

さて、おかげさまで本薬局オープンから6か月以上たちました！

新年も迎え、新たな気持ちでスタートをきるにあたり、薬局として新たな取り組みを始めます。

患者様の目線に立った、知っておきたいことやちょっとした疑問にお答えするひとつの方法として、
「薬局だより」を創刊いたします！

少しでも患者様の役に立つ情報を発信できたらと思いますので、よろしくお願い致します！

記念すべき、第一回は「冬と血圧」についてです。

冬は血圧が高くなる！

外気温が下がると体は熱を保持しようとして血管を収縮させます。血管が狭くなると、血液が通るための空間が狭まり、結果として血圧が上昇することがあります。

血圧上昇のリスク

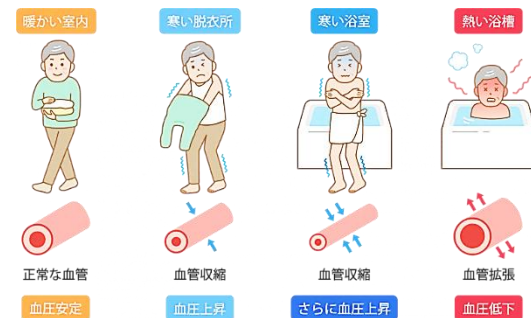
心臓血管疾患の持病がある方や、

過去に脳関係の病気にかかれた方、

既に高血圧で治療を受けている方にとっては、注意が必要です。冬の血圧上昇は、心筋梗塞や脳卒中など、重大な健康リスクを引き起こす可能性があります。



この原理で引き起こされるのがヒートショックです！



《予防方法》

- ① 室内の気温をなるべく一定にして、血圧の急激な変動を防ぎましょう。
→トイレや脱衣所など、寒いところではセラミックヒーターなどを活用してみましょう。
- ② 朝夜の血圧測定で、1日の血圧の変動を把握しましょう。
- ③ 『気温が低いと血圧上がる、気温が高いと血圧下がる』

冬と血圧。知っているよ～という人も、そうでない人も改めて知ってもらえる機会になればと思います！薬局では血圧手帳や血圧計を取り扱っています。いつでもお声がけください！

減塩レシピは、掲示物でご案内中です！

レトルト「マイサイズ」も減塩サポートにいかがでしょうか？

次回の家族教室→「排泄について」(講師：看護師) 2025 年 1 月 24 日(金) 詳細は裏面へ

次回のお薬講座→「あなたの腎臓、守る為に行動してみませんか？」(講師：薬剤師) 詳細は裏面へ



家族教室のご案内

1月24日(金)

「排泄について（身体のことと、排泄ケア）」

講師：看護師

講義 13:30~14:20

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。

薬を知る講座のご案内

1月26日(日)

「あなたの腎臓、守る為に行動してみませんか？」

腎臓からつながる病気、

普段からできる行動、お薬について」

講師：末澤 千穂 先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ3階 第7会議室

※無料参加 事前予約ありません



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉



「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のように
お茶を飲みながら、認知症の相談や
参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がござ
いますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、ご希望
カフェにお問い合わせください。

その他にも認知症に関する

案内チラシがございます！

講演会や市民講座など、

情報を知る機会がないと

お悩みの方、ぜひご利用ください。



〈片頭痛〉

片頭痛患者様へ

〈スタッフが聞いた、頭痛を和らげる工夫〉

- ① 頭痛誘発物を避ける
(アルコール・チーズ、チョコレート、ナッツ)
(光、香水、暑さ、空腹や低血糖、睡眠の過不足
など)
- ② 温める・冷やす
(飲み物やお風呂など、個人差があります)
- ③ 真っ暗な部屋で、横になって、出来たら眠る
- ④ 薄荷などスッとするものを嗅ぐ(好きな匂いのも
のを準備しておく)

一部の紹介ですが、片頭痛スタッフ（家族
含め）の工夫になります。

昨年11~12月にも台風が発生した際に
スタッフも頭痛に…。

今後も少しでもお役に立てる情報を発信し
ていきたいと思っています。