



平成26年12月1日作成・発行

～お知らせ～

## ★年末年始のご案内

12月28日(日)～2015年1月4日(日)までお休みになります。

12月30日(火)は当番医のため、9:00～17:00まで営業しております。



2014年も残すところあとひと月になりました。風邪など引かず元気に新年を迎えましょう！

今月は**高血圧**のお話です。冬は**寒さの影響**で血圧が大きく変動する季節です。

朝目覚めて布団から出た時、暖かい室内から外へ出た時など、急な**寒さを感じると血圧が急上昇**します。

日頃から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。

また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。



自分の血圧がどのレベルかを知っておきましょう。

【成人における血圧値の分類】



## ★高血圧症とは？

→安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	<120 かつ <80	
正常血圧	<130 かつ <85	
正常高値血圧	130～139 または 85～89	
I度高血圧	140～159 または 90～99	
II度高血圧	160～179 または 100～109	
III度高血圧	≥180 または ≥110	
(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ <90	

## ★家庭内血圧の大切さ★

一般的に、病院よりも家のほうがリラックスした状態で測定できるため、病院で測る血圧よりも家庭血圧の方が低めになります。薬の効きや生活習慣の改善による効果を知るためにも、**毎日の家庭血圧測定は非常に**

## ★若い人も注意★

血圧は高齢になるほど高くなる傾向があります。しかし、30～40歳代の比較的若い世代でも、すでに約半数の人が高血圧の状態です。しかもこの世代の場合、80～90%もの人が治療を受けていません。

日本血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より



## ★★ OTC紹介 ★★



【商品名】: **ハンドクリーム**

【メーカー】: **リスブラン**

【価格】(小) **¥756(税込)**

※日常の家事や乾燥による手荒れを防ぐ、保湿性の高いナチュラルなつげ心地のハンドクリームです



【商品名】: **フットクリーム**

【メーカー】: **リスブラン**

※硬くなった角質に潤いを与えて柔軟にする、日本で初めて開発した足専用のクリームです。  
フットマッサージにも♪

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。

★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(°▽°)

## 食事療法レシピ 《ブロッコリーとかぼちゃのヘルシーごま和え》



【こんな傾向の方にオススメ】

…**肥満・美肌・美白・便秘・風邪予防**

～レシピポイント～

かぼちゃとブロッコリーには、多くのビタミンCが含まれており、この一皿で1日の摂取推奨量の約8割をとることができます。

<1人分の栄養価データ>

- エネルギー/131kcal
- 食物繊維/5.1g
- 塩分/0.7g

【材料(2人分)】

- \*ブロッコリー…100g
- \*かぼちゃ…100g

<A>

- \*すりごま(白)…大さじ2
- \*しょうゆ…大さじ1/2
- \*砂糖…小さじ2
- \*だし汁…大さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房にし、かぼちゃは3～4cmの長さ、1cm厚のくし形切りにする。両方共 水をくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。
- ②ブロッコリーとかぼちゃはザルにのせて水気を切る。

児湯郡木城町大字高城3848-3

**木城薬局**

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。