



あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」1・2月号

あけぼの

vol.
137

この面にウシが7頭いるモ〜



INDEX P2. 冬に気を付けたい心筋梗塞 P3. あけぼのコラム「深呼吸のススメ」/ 常夜鍋



旧年中は、患者様や地域の皆様に

「あけぼの薬局」をご利用いただき

心より御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、皆様それぞれに大変な思いをされたことと思います。全日本民医連がまとめた「コロナ禍を起因とした事例調査」では、失業し収入が断たれ生活するのが困難になっていく事例が数多く報告されました。このような状況にもかかわらず、後期高齢者の医療費負担の増額、医療や介護に関わる社会保障費の削減の提案がされ「お金がなければ必要な医療や介護を受けられない事態」がますます深刻化しています。

その一方、日本国憲法第9条の改憲や軍事費予算の拡大など、私たちの「平和に安心して生きる権利」がますます脅かされていようとしています。あけぼの薬局は、今年も職員一同「いつでもだれでも安心してかかれる医療と福祉の実現」をめざし、地域の皆さまの健康増進に貢献したいと思っています。

また、感染防止対策をさらに徹底しながら、「健康サポート薬局」事業を充実させ、「かかりつけ薬局・薬剤師」機能、「薬剤師による在宅訪問」「健康情報の提供」を更に進めてまいります。お薬のこと、健康や介護に関すること、また、医療費のお支払いのこと等遠慮なくご相談ください。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

一般社団法人あおもり健康企画 理事長 西村美和

冬に気を
つけたい

心筋梗塞

しんきんこうそく

心臓の病気

心筋梗塞などの心臓の病気は、がんや脳卒中と並ぶ日本人の三大死因のひとつです。心筋梗塞は、激しい発作に襲われ突然死することも、ある非常に怖い病気のため、普段から予防することがとても重要です。

私たちの体を構成する細胞が働くためには、酸素と栄養素が欠かせません。これらは血液によって運ばれており、その血液を全身に送り出しているのが心臓です。心臓が働くには、心臓の筋肉(心筋)にも血液が必要で、それは冠動脈と呼ばれる血管によって届けられます。

狭心症とは

狭心症とは、この冠動脈が狭くなって血流が不足し、心筋が一時的に酸素不足に陥った状態のことです。発作時は前胸部に限らず、のど、あご、肩などに締めつけられるような痛みや胃部不快感、息切れといった症状が通常は数分から10分ほど続きます。



心筋梗塞とは



心筋梗塞とは、狭心症がさらにすすんで冠動脈が完全に詰まり、その先の心筋が壊死(体の一部の組織や細胞が死ぬこと)した状態のことです。発作は持続性の胸痛で、冷汗や嘔吐があることもあります。痛みは30分から数時間も続きます。命にかかわる状態ですから、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

予防法は

心筋梗塞の予防法は、その最大の原因である「動脈硬化」になりやすい危険因子を避けることです。動脈硬化は

加齢により誰にでも見られますが、進行を促進する5大危険因子といわれるのが、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満です。具体的には、食べ過ぎ、塩分の過剰摂取、運動不足、喫煙などの生活習慣を改善し、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあれば治療しましょう。

また心筋梗塞は、過度の疲労やストレス、睡眠不足をきっかけに生じることが多いので、それらを避けることも大切です。特に冬場は暖かい屋内から寒い屋外に出たときの急激な寒暖差によって心筋梗塞が起こりやすくなるため、戸外へ出るときは、マフラー、帽子、手袋などで防寒対策を心がけましょう。胸痛があったときにはすぐに医療機関に相談して下さい。(大野店薬剤師/阿部伸也)

vol.6 深呼吸のススメ ~今こそ、心と身体を整えよう~

色んなこと語ります。
あけぼのコラム

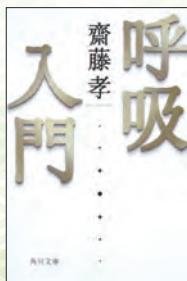
コロナ禍で過ごす期間が長くなり、ストレスが溜まっている方が増えているかと思いません。今回は簡単にできる「心身を整える呼吸法」をお伝えします。

基本は「3・2・15」。鼻から3秒息を吸って、2秒お腹の中にぐっと溜めて、15秒かけて細くゆっくり吐く。これだけのシンプルなものです。ポイントは必ず息を「溜める」時間を置くことと、ゆっくりと少しずつ息を吐くことです。

また、息を吸うときは必ず鼻から吸いましょう。最近では口で呼吸する人が増えていますが、正しい呼吸は鼻です。口呼吸が習慣になっていると、のどが乾燥して細菌やウイルスが入りやすくなり感染症のリスクが高まります。鼻呼吸でウイルス感染の予防をしましょう。

深呼吸をするとき、はじめは口をすぼめてゆっくりと息を吐いてみましょう。慣れてきたら鼻から吸って鼻から吐くことにも挑戦してみてください。息を長くゆるく吐き続けることで、セロトニン神経系という心のバランスを整える神経系がうまく働き出します。慣れないうちは少し息苦しく感じるかもしれませんが、何回か続けていると身体がリラックスするのを感じられると思います。ぜひ「全集中」でやってみてくださいね。

(中央店 薬剤師/藤田 光希)



◀◀ おすすめ参考書
「呼吸入門」齋藤孝/著
かつて日本人が持っていた「呼吸力」を取り戻すための方法を解説した入門書。

ご存知ですか?!

常夜鍋 (じょうやなべ)

冬はほっこり温かいものが食べたくなりますね。そんな時にはやっぱりお鍋! 中でも常夜鍋がお気に入りです。我が家の常夜鍋は昆布のおだしの中にはうれん草、豚肉、大根の薄切りをたっぷり入れてポン酢でいただきます。見た目は地味ですが、その名前の通り毎日でも食べたくなるおいしさです。



大根には胃腸の働きを助ける消化酵素が含まれているのでお正月のごちそうで疲れたおなかにぴったりです。また、冬場のほうれん草は夏に出回るものよりたくさんの栄養を蓄えているため甘くてとっても美味しいですよ。豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれているため、雪かきで疲れた時におすすめです。

手軽においしく、たっぷりの野菜を食べられるお鍋で寒い冬を元気に乗り切りましょう!

(大野店事務/鈴木麻美)

応募券裏面

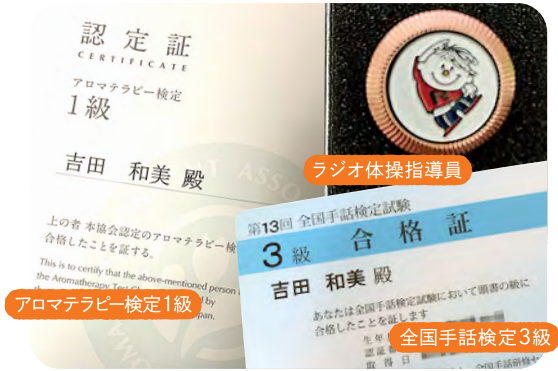
この面にのりを塗って
ハガキに貼ってね!



私 watashino syumi の趣味 ²¹ certificate

私はここ数年、趣味や興味があることを少し深掘りして勉強し資格試験や検定を受けています。難しいものではなく、独学で取得できるものばかりです。やってみると、子供のころはあんなに嫌だった勉強が楽しく感じられ、証明書が手に入ることにより達成感があります。

世の中には様々な資格や検定があり、「ラジオ体操指導員」など講習会に参加するだけで取得できる資格や、中には「えっ?!



アロマセラピー検定1級

ラジオ体操指導員

全国手話検定3級

こんな検定もあるの?」というような面白いものもあります。家にいながら受験できる資格などもあるので、趣味をちょっと突き詰めてみるのもいいのでは。

(中央店 事務/吉田 和美)

特賞

カタログ
ギフト
2万円分
が当たる!!

新春 **2021** 大 **お年玉クイズ**



問題

がんや脳卒中と並ぶ日本人の3大死因は心筋梗塞などの心臓の病気である。○か×か?

2面をよーく見るモ〜



応募方法 右下の応募券にクイズの答えをご記入の上、

切り取って官製ハガキに貼り、広報あけぼの(あけぼの薬局)のご意見・ご感想、住所・氏名・電話番号・賞品受取希望店(大野・中央・八戸・新町・妙見)を明記の上、下記へお送り下さい。

応募締切は2021年2月13日(土)当日消印有効。当選者は3月中旬に店内へ掲示致します。

※お寄せいただく個人情報は、お年玉クイズ以外の目的での使用は一切致しません。

〒030-0847 青森市東大野2丁目2-1「大野あけぼの薬局お年玉クイズ係」

今年も豪華賞品がズバリ! クイズに答えて当てちゃおう!

特賞 **カタログギフト2万円分** 1名様

1等 防災セット(18点入り) 8名様 2等 青天の霹靂2kg 14名様

3等 ドクターズチョコ 40名様 4等 エコバッグ 60名様



どれもほい
モ〜

応募券に答えを書いて切り取ってハガキに貼って送ってね!→

新春 **2021** 大 **お年玉クイズ**

○か×を書いてね

