

# やしお薬局通信

やしお薬局

春の訪れを感じる季節となりました。先日閉幕したミラノ・コルティナ冬季オリンピックでは、選手みんなが自分の力を信じて競技に向き合う姿に多くの感動をもらいましたね。やしお薬局では2月16日より薬学実習生2名を受け入れております。地域医療を担う未来の薬剤師として学んでおりますので、温かく見守っていただけますと幸いです。今月もどうぞよろしくお願いたします😊



## 3月の健康ワンポイント

### ◆花粉症のピーク到来👉今年も対策を！

毎年の辛い時期がきましたね。今年は飛散量が多いみたいです😞  
マスクや花粉用メガネ、ツルツルした素材の服を着るなど花粉の付着を最小限にしましょう！



### ◆気圧変化による体調不良には『耳マッサージ』！

両耳をつまんで上下横に引っ張ったり回す事で、自律神経の乱れを抑えやすくなります

### ◆湯船に浸かって『深部体温』をあげよう！

38～40度のぬるめのお湯に10分～15分にゆっくり浸かって体の芯からポカポカに😊

### ◆健康元気教室◆

・3月25日(水)14時～ 「認知症にならないために」ぜひご参加ください😊

・★🍬ホワイトデーフェア実施中🍬★

砂糖不使用のドクターズチョコ2個セット 1360円→ **1200円**

・2月16日～5月3日 薬学生が実習に来ております。

何卒ご協力の程よろしくお願いたします😊♂



## 八潮の〇〇発見！

### 【八潮愛100%！小松菜カレー】



皆さん八潮のカレーがあるのをご存じですか？  
その名も「八潮かりい」。なんとこの商品、日本薬科大学とコラボして開発され、八潮市の推奨品になってるんです😊  
こだわりは八潮市の特産品である小松菜をパウダーにすることで栄養価がさらにアップすること、そして薬科大の専門知識を活かし、小松菜やスパイスの性質、期待できる健康効果を踏まえながら、「おいしさ」と「健康」のバランスについて意見を出し合い商品開発に至りました。  
JAさいかつや市内のスーパー、「きーCurry」店舗内で販売中です。ひき肉もたくさん入っていて食べ応えありますよ😊



お話しましょ！声を出しましょ！  
気持ちを聞かましょ！  
みなさんの「ココロとカラダの拠り所」に♪

八潮市高齢者ふれあいの家  
よりそい処 H<sub>2</sub>O 南後谷

- 🕒 時間 毎週水曜日 午後2時～4時
- 📍 場所 やしお薬局の待合室
- 💰 参加費 100円(お茶とおやつ付き)
- 📄 申し込み不要・出入り自由！



公式LINEやってます！

- ・処方箋受付
- 写真をとって送るだけ！
- ・健康相談、

お得な情報も！

全国どこの処方箋も対応致します。



～有限会社やしお薬局～  
埼玉県八潮市南後谷754-12  
☎048-999-1193  
🕒 営業時間  
月・火・木・金 9時～19時  
水 9時～17時、土 9時～15時  
日・祝 定休日

# 血圧管理は“いちばん身近な予防医療”

## ◆なぜ血圧管理が必要なの？◆

脳卒中で救急搬送された方の多くが高血圧であり、特に50歳未満では未治療の方が目立つという報告があります。日本では年間約10万人が脳卒中で、約23万人が心臓病で亡くなっており、その背景には高血圧の影響が大きく関わっています。上の血圧（収縮期血圧）が20mmHg上がるごとに死亡リスクは約2倍になるともいわれています。高血圧は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに血管へダメージを与え続けてしまうのが怖いところです。「症状がないから大丈夫」ではなく、日頃から数値で確認することが大切です。

## ◆血圧が上がるしくみと生活習慣◆

血圧は「血液の量」と「血管の抵抗」によって決まります。ストレスで交感神経が高ぶると心拍数や血液量が増え、血圧は上昇します。また、塩分（ナトリウム）の摂り過ぎは血液中の水分量を増やし、血液量を増加させます。ナトリウムを排出する役割を担う腎臓の機能が低下すると、さらに血圧は上がりやすくなります。一方、加齢や動脈硬化によって血管が硬くなると血管抵抗が高まり、血圧は上昇します。この状態が続くと、血管が詰まれば脳梗塞や心筋梗塞、破れれば脳出血につながります。減塩、適度な運動、十分な睡眠、ストレスケアは血圧管理の基本です。



## ◆血圧ガイドライン2025で目標が統一◆

2025年改訂の高血圧治療ガイドラインでは、これまで年齢や合併症によって異なっていた降圧目標が見直されました。年齢にかかわらず、診察室血圧130/80mmHg未満を目指すことが基本目標とされ、家庭血圧では125/75mmHg未満が推奨されています。これまで高齢の方にはやや緩やかな目標が設定されることもありましたが、近年の研究結果から、適切に管理すれば高齢者でも積極的な降圧が有益であることが示されています。

🎯 年齢に関わらず、みんな同じ目標値になりました！		
今までは年齢や病気によって目標が違いましたが、 2025年8月から全員同じ目標値に統一されました！		
測定場所	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
🏥 病院・薬局での測定 (診察室血圧)	130 未満	80 未満
🏠 ご自宅での測定 (家庭血圧)	125 未満	75 未満

血圧は朝に最も上がりやすく、脳卒中などの発症も午前中に多いといわれています。まずは朝の血圧測定から始め、自分の数値を知ることが第一歩です。血圧管理は、将来の自分と家族を守るための大切な習慣です。



## お薬



薬を飲み忘れた場合、  
どうしたらいいの？



気付いた時点ですぐ飲める場合は1回分を服用してください。  
ただし、次の服用時間が近い場合は忘れた分は飲まず、次の分  
から通常通りに戻しましょう。

⚠️ 2回分をまとめて飲むのは絶対に避けましょう。

一度に多く服用すると、副作用や血中濃度の急上昇による  
体調悪化の原因になります。

💡 飲み忘れ防止には、服薬カレンダーや一包化、  
アラーム活用も効果的です。

