

けんこう

なくすりーな健康通信

はじめまして！日の出町団地に来た「相談されたい薬剤師」が作った薬局です



《ごあいさつ》

当薬局では「処方せんの薬を出すこと」だけではなく、皆さまの体調管理や健康相談でも貢献したいと思っています。

- **ご相談に応じたお薬の提供**
⇒処方せん無しで買える病院の薬（零売薬）もございます
- **あなた専用の救急箱**
⇒漢方・病院薬・市販薬を最適な組み合わせで提供
- **お薬のご相談**
⇒飲み方、量、飲むタイミング、副作用など
- **個別相談ルームをご用意**

薬剤師への相談は 健康へのはじめの一步

お医者さんより身近な相談相手として、お気軽にお立ち寄りください！



「なごみの薬局 なくすりーな日の出」
相談されたい薬剤師 吉田 聡

血圧ってどうやって下げるの？

まずは、塩分を「1グラム」減らすこと！

50歳以上の方からよく相談されるのは高血圧です。高血圧改善の食事では一番重要なのが「塩分量」です。厚生省が行う取り組みの中での調査で、現在の日本人は平均で1日12グラムの塩分をとっている、とされています。

高血圧ですでお医者さんとお話しされている方は、食事についての指導で6グラムまで減らすように、と言われていていると思います。

でも、単純に今の食事から半分を一気に塩分を減らすのは難しく、続きません。



血圧が高い方は、自然と味が濃い食事が多いため、塩分を半分にすると味が大幅に変わるので、無理に食生活を変えても長続きせず逆にストレスになります。

まずは「1グラム」でも減らす、ということをしてください。塩分は1グラム減らすだけで、血圧が1mmHg下がると言われていますので、わずかでも大丈夫ですので減らしてみてください。

例えばお醤油やお味噌一つでも減塩のものを使う、塩分が少ないスパイス系の香辛料を増やす、そして野菜や果物を使って味付けする、という風に対策してください。

裏面につづく>>

定期的な有酸素運動も血圧を下げるのに有効です



毎日10分ほど、1週間当たりではトータル150分ほど有酸素運動増やすと、血圧が4から9mmHg下がるとされています。

有酸素運動ですので、基本的にはほぼ何でも大丈夫です。出来るだけ長く続けられるような、好きな運動をいくつも試してみるだけでも充分効果的です。

とにかく大の運動嫌いという方は、万歩計を付けて歩数をカウントしてみてください。



実は、万歩計を使うと人間は1日当たり2000歩ほど歩く距離が増えることがわかっています。

歩いた数をはっきりと示されると、自然と歩数が稼げるように歩いたり、数を意識していつも歩いていないようなところを歩くことが多いため、自然と運動量が増えるのです。

普段よりも**1日2000歩**、歩数が増えるということは1日20分有酸素運動が増えることになるため、**1週間で140分**となり、血圧を下げる効果が大きく期待できます。

薬局オープン記念！ 『お茶べり会』開催

リヤカー調剤喫茶 in なくすりーな



◎選べる！kampo茶

- ①ポカポカ巡り茶
- ②スッキリむくみ茶
- ③サッパリ前向き茶
- ④グッスリ安眠茶

4月9日(土)10時～14時

オリジナルkampo茶を飲みながらお薬や健康相談ができます！

参加費無料、申し込み不要のイベントです
当日、お店の前までお越しください



お子様には
風船とお菓子を
プレゼント◎

※今後も毎月第2土曜日に、調剤喫茶の石丸さんをお招きして「お茶べり会」を開催する予定です(^^)♪

●なくすりーな日の出は...

目の前が公園だから、小さなお子さまが一緒でも安心お薬をお持ちいただく間、公園でお過ごしいただくこともできます。



●LINEでご相談＆お薬予約可能

オンラインサービスが充実。

「薬局に行けない」
「対面では話すのは苦手」
という方も...

LINEのチャットで
気軽にご相談ができたり、

処方せん画像をLINEで送って 後で薬を薬局で受け取ることができます。

《LINE公式》



<https://lin.ee/OGXK7GT>

なごみの薬局 なくすりーな 日の出

〒120-0021

東京都足立区日ノ出町27日の出町団地 第4号棟108号室

TEL/FAX: 03-5284-9875

・開局時間 平日 10時～14時 16時～20時 土日祝 10時～14時
・定休日 不定休 ※お盆、年末年始や祝日は休業



《公式サイト》

<https://nakusurina.com>

[みんなの救急箱]毎週更新中