



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.208 2022年11月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>



## 冬の感染症予防対策

これからの季節はコロナウイルス感染だけでなく風邪、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症の種類は色々ですが、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防することで元気に冬の季節を楽しみましょう!!

### 対策1 感染経路を断つ

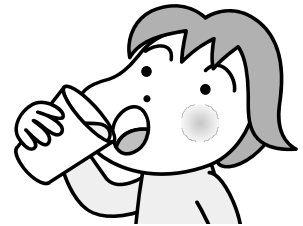
「飛沫感染」・「接触感染」を防ぐ「こまめな手洗い・うがい」が一番の基本 咳エチケットも忘れずに!

耳にタコかもしませんが、ウイルスを体の中に入れないようにするためには仮にウイルスが手についていたとしても**手洗い・うがい**をすることで落とすことができ、手洗いは自分だけでなく周りへの感染予防にも繋がります。咳症状があるときなど**マスク**などで飛沫を防ぎ、周りに拡散させないことが大切です。



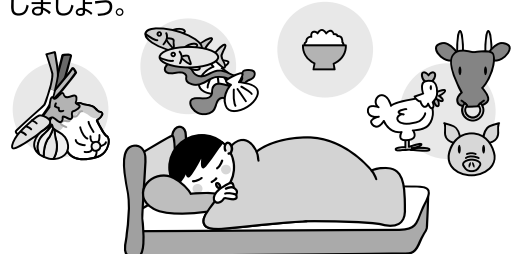
### 対策2 加湿をしっかりと

北海道の冬は特に乾燥しています。お部屋の加湿でウイルスの拡散を防ぐことはご存知かと思われますが、ご自身の**喉の加湿**(水分補給)も大事です。喉の粘膜の潤いを保つことでウイルスを排出する力を発揮します。乾燥してしまうとその力がうまく発揮できません。冬場は水分補給を怠りがちですが、喉を潤すようにこまめな水分補給を心がけましょう。



### 対策3 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなるだけでなく、症状が重くなってしまうこともあります。ふだんから**十分な睡眠とバランスの良い食事**を心がけ、免疫力を落とさないようにしましょう。



(薬剤師: 山口顕司)

# 高血圧と食事・運動について〈後編〉

食事以外で、血圧を下げるには？

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長に身長をかけ、22をかけると、あなたの適正な体重が求められます。

ただし一般的には、高齢になるにともない筋肉が落ち、脂肪が増えてしまうもの。持病の程度によっては、体調を崩すような減量や、激しい運動の実行は禁物です。

どのくらいの減量や運動が適切か、主治医に必ず相談しましょう。



## 3 減量

まずは上の式で、自分の適正体重を計算してみましょう。何kgのずれがあるでしょうか？

また、体重÷身長÷身長=BMIと呼び、肥満度を表します。BMIが25以上の肥満になると、高血圧発症のリスクも倍増します。

さらに、内臓脂肪は、体内のホルモンバランスを乱して血圧や血糖の上昇や、血栓形成を起こしたり、腎機能を悪化させることも。

肥満は、高血圧だけでなく、さまざまな合併症の原因となるのです。



## 4

## 運動



運動により減量ができるとともに、血管を拡げて血圧低下が期待できます。また、筋肉量・骨密度の維持や、メンタル疾患・認知症の予防にも有効。

ウォーキングやサイクリングなど、ほどよい有酸素運動がお勧めです（毎日30分か週に3時間）。

ただし、サッカーやテニス、格闘技や登山などの激しい運動は血圧、脈拍数を高め、体に負担となりますので、控えましょう。

## 5

## 節酒

アルコールそれ自体には血管拡張作用があり、飲んでから数時間は血圧が下がります。しかし、長期的に飲み続けると血圧上昇をきたすうえに、脳卒中、心疾患、がん、認知症のリスクを高めます。

男性はアルコール量として1日20～30mL、女性は10～20mLまでにとどめましょう。



## その他

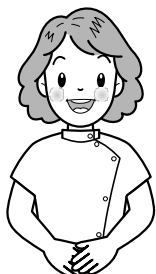
喫煙により、血管が収縮し血圧が上昇。長期的には動脈硬化に至り、心臓や脳の血管の病気をきたします。また、糖尿病やがん、呼吸器の病気の原因にもなるため、健康のためには禁煙がなによりです。

（薬剤師：岡部 正史）

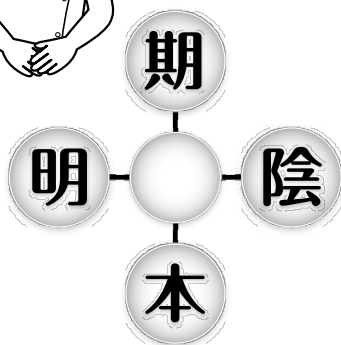
# はるか薬局 お楽しみクイズ

## ★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると  
4つの熟語が完成します。



中央の○に当てはまる漢字を下の欄から  
選び回答すると4つの熟語が完成します。  
右図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です  
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



### 問題

4つの熟語を  
完成させるには？

日・待・朝

答



### 【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

- 締切/2022年12月15日(火)
- 発表/本紙1月号予定
- あて先/〒085-0055  
釧路市治水町6番2号  
はるか薬局 クイズ係  
(Eメール/ayumichoza@a-haruka.co.jp)

～はるか薬局緊急時電話番号～



**0154-31-7811**または  
**090-3775-3026**

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を要する場合にご利用下さい。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

**☎0154-31-7811**