

サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行: 株式会社サン調剤薬局 発行人: 西川 誠
住所: 守山市 吉身 2-6-23
TEL: 077-514-0337 FAX: 077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

春暖の候、いかがお過ごしでしょうか

ダイエット 調味料

「1日3回の食事は控えめ、間食も我慢している。」
「それなのに、お腹のぜい肉がなかなか取れない。」
このようにダイエットが上手くいかない方の原因の1つとして、「調味料の摂り過ぎ」が挙げられます。

そもそもタレには砂糖と油が多く含まれており、非常に高カロリーです。某コンビニエンスストアで販売されているサラダ用ドレッシング1回分のカロリーは以下の通りです。

- ・和風ドレッシング 77 kcal
- ・焙煎ごまドレッシング 115 kcal
- ・シーザードレッシング 90 kcal

サラダ自体のカロリーは30~100kcal程度ですが、ドレッシングが加わることで高カロリーとなってしまいます。日頃から素材の味を引き出し、薄味を心がけましょう。



今すぐ始める 花粉症対策

今年も花粉症シーズンを迎えています。

スギ花粉は3月上旬から中旬にピークを迎え、3月下旬からGWにかけてヒノキ花粉が飛散します。近畿地方では3月下旬から4月上旬に、ヒノキ花粉の飛散ピークを迎える予報です。スギ・ヒノキ両方の花粉症を持っている方は引き続き対策が必要になるでしょう。

【今すぐ始める花粉症対策】

- ・ 雨の日も薬を継続する。
- ・ 屋外に干した洗濯物は、よく払ってから室内に取り込む。
- ・ 外出時は帽子やマスク、メガネを着用し帰宅したら衣類や髪をよく払ってから入室する。
- ・ 掃除機に加えて濡れ雑巾やモップによる清掃を。
- ・ 医師から毎日使うように指示のあった点鼻薬が処方されている方は欠かさず行いましょう！



「80 GO (ハチマルゴー)」運動とは

2019年現在、日本の高齢化率は28.4%で世界一。およそ3人に1人が65歳以上になろうとしています。人生100年時代と言われ、世界有数の長寿国として誇れることです。しかしその一方で「健康寿命」は、平均寿命と比較して男性で約9年、女性で約12年間短いといった報告があります。

介護要因の第1位(約25%)を占めるのが、骨や関節の障害を主とする運動器の障害です。骨粗鬆症による骨折や膝などの変形性関節症、脊柱管狭窄症などが挙げられます。年齢を重ねるにつれて骨・筋肉は衰えていきますが、筋肉は今からでも鍛え直すことが出来ます。日頃から運動習慣を継続しましょう。

2022年4月、「80歳でも元気に出かけよう」のスローガンのもと「80GO (ハチマルゴー)」運動がスタートしました。市町や医療関係団体も参加していますが、主役はご自身です。日々の運動習慣をコツコツと続けていきましょう。

5月17日は 世界高血圧デー

日本では2008年から5月17日を「高血圧の日」と定めています。高血圧は脳卒中や心臓病など生命に関わる病気を引き起こす要因として知られていますが、自覚症状がないことが殆どで、「サイレントキラー」と呼ばれています。日本に約4000万人と推定されている高血圧患者のうち、実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人とされています。

高血圧の治療は、減塩・減量・運動・睡眠などの生活習慣の見直しが基本となりますが、降圧剤による治療が必要になる場合もあります。大切なことは血圧を適切にコントロールすることです。

健康診断で高血圧を指摘された方は、病院を受診するとともに、自宅で血圧を測定し記録しましょう。数値やグラフなど目に見える形で変化が分かれば生活習慣改善にやる気が出ることでしょう。

