

訪看ふじみ便り



平成27年5月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 21

春ですね

体力作りの季節です

暖かくなり、緑や花がきれいな季節になってきましたね。適度な運動は、病気や老化の予防、ストレスの解消につながります。この機会に、正しい歩き方を見直しましょう。

正面を向いて
あごを引く

ひじを
直角に曲げ、
腕を前後に
大きく振る

背筋を
伸ばす

いつもより
少し早足で
歩く

歩幅をやや
広めにして、
ほぼ一直線の
ライン上を歩く

運動の前後は水分補給



運動をすると、汗をかき、水分が失われます。水分を補わないと、血液中の水分が不足して血液の粘性が高くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性があります。運動前後は、飲み物を取り、血液をサラサラの状態に保ちましょう。

楽しく続けましょう



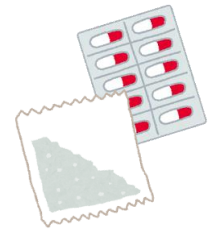
体調が悪いときに無理をしたり、暑さや寒さを我慢して屋外で運動したりすると、長く続けることができません。このようなときは、気持ちにゆとりを持って休息を取り、室内でできる運動に変更しましょう。



今年度は、毎号お薬について取り上げていきます。

薬の豆知識
第1弾

降圧剤



飲み忘れてしまったら・・・

毎日、飲まなければいけない降圧剤でも、たまに、飲み忘れてしまったこともあるでしょう。薬を飲み忘れてしまった場合、どうしたらいいのでしょうか。

*1日1回の薬なら、気付いたとき、飲めるときに飲んでください。

*朝夕2回の内服の場合、朝の飲み忘れに**昼頃**気づいたのであれば、その時に飲みましょう。朝の飲み忘れに**夕方**気付いた場合も、そのときに飲んで**その日の夜**の分は飲まないようにします。次の朝からまたきちんと飲みましょう。なお、飲み忘れたからといって**2回分まとめて飲むのは厳禁**です。血圧が下がりすぎて危険なことがあります。

*ラシックス、アルダクトンといった降圧利尿剤の場合には、午後になってから飲むと、寝ている間に、何度もトイレに起きることになってしまうため、必ず、午前中に飲むようにと指示されます。

*飲み忘れの防止には、薬の袋にメモする、家族に協力してもらう、血圧記録ノートにチェックする、カレンダーに印をつける、内服カレンダーを利用することなどがおすすめです。

血圧コントロールが安定している場合には、飲み忘れても、大きな影響はないといわれます。心配な方は、医師に飲み忘れた時の対処法を聞いておくとも良いでしょう。

降圧剤とグレープフルーツの関係性は？

グレープフルーツと相性が悪い降圧剤があります。それはカルシウム拮抗薬です。カルシウム拮抗薬は、主に、アムロジン、ノルバスク、アダラート、カルブロッコニール等といった薬があります。

これらの薬は、血圧の上昇を抑える効果が得られるという特徴があります。内服し、グレープフルーツを摂取すると、薬剤が代謝に必要な酵素の働きを阻害してしまい、血圧が下がり過ぎてしまう可能性があります。たとえ、少量でも反応が出やすいですから、残念ですがグレープフルーツの摂取は控えましょう。ジュースも同じです。