

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.251  
平成29年9月号

## 脳卒中

～おかしいな…と思ったら、脳卒中チェック!～

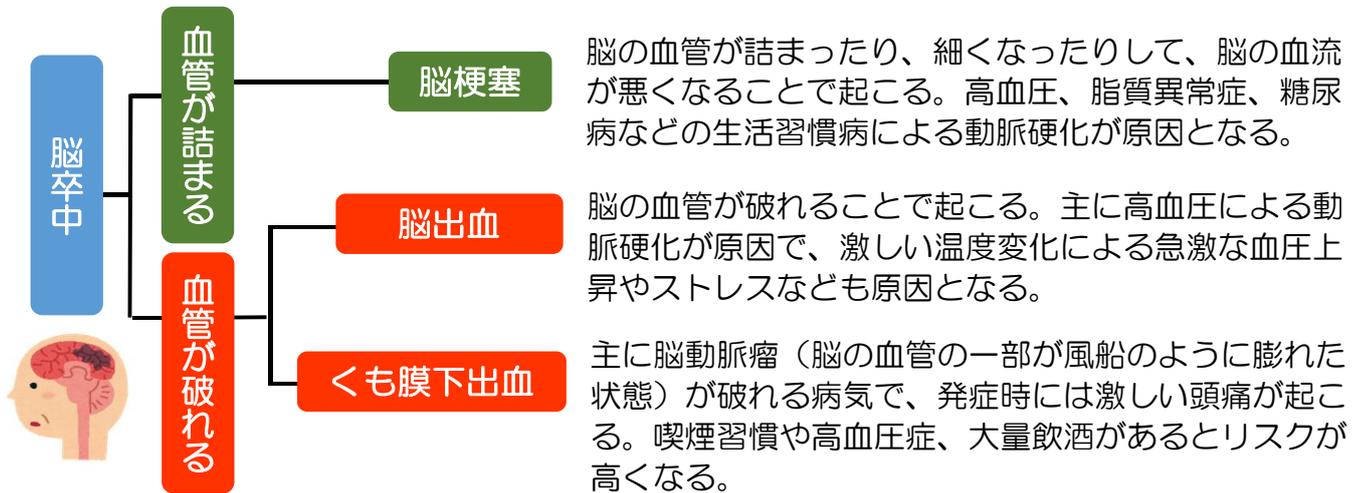


脳卒中を発症すると、後遺症が残ることが多く、寝たきりの原因の第1位となっています。また、再発率が高いのも特徴です。

### 脳卒中とは

脳卒中にはいくつかの種類があり、脳の血管が詰まる『脳梗塞』と脳の血管が破れて出血する『脳出血』『くも膜下出血』に分けられます。

より早期に（3時間以内）に治療が開始できると、後遺症が軽くなる可能性があります。



◇一過性脳虚血発作：《脳梗塞の前触れ発作》にご注意を!◇

片方の手や足が思うように動かない、話せないなど、一時的に脳梗塞の症状が現れても、すぐにおさまってしまうことがあります。これは脳梗塞の前触れで、症状があったらすぐ病院へ!というサインです。

### すぐに行える脳卒中チェック ~FAST~

フェイス  
**F**ace  
(顔)



・顔の片側がゆがんだり下がったりする

アーム  
**A**rm  
(腕)



・片腕（足）に力が入らない  
・片腕が下がってきってしまう

スピーチ  
**S**peech  
(言葉)



・言葉がもつれる  
・うまく話せない

タイム  
**T**ime  
(時間)



・発症時刻を確認してすぐ受診

どれか一つでも当てはまったらすぐに医療機関の受診を!



119

### 脳卒中を防ぐには

脳卒中の5大危険因子は高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈、喫煙です。これらが重なると動脈硬化が進みやすく脳卒中のリスクが高くなります。まず、危険因子を一つでも減らすよう、病院を受診し、生活習慣の改善を行きましょう。



## 脳卒中予防のための生活のポイント



### 塩分を摂り過ぎていませんか？

高血圧は脳卒中のリスク第1位です。血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり動脈硬化の原因となります。薄味を心掛けて減塩しましょう。



### 食事が肉に偏っていませんか？

肉に含まれる脂肪はコレステロール上昇の一因となるため、肉に偏らないようにしましょう。反対に魚の脂に含まれるDHAやEPAは血中のコレステロールを下げる働きがあります。



### 野菜を十分に食べていますか？

野菜には血管をしなやかに保つ抗酸化ビタミンや食物繊維、葉酸が多く含まれています。



### 水分をしっかり飲んでいますか？

脱水になると血液がドロドロになります。1日1.5L程度の水分を摂りましょう。



### お酒を飲みすぎていませんか？

お酒を飲みすぎると脳卒中のリスクが高まります。適量の範囲内で楽しみましょう。



### 喫煙していませんか？

たばこは動脈硬化の原因となるだけでなく、血栓の原因となるため、禁煙をおすすめします。

#### アルコールの適量



ビール  
中びん1本



日本酒  
1合



焼酎  
お湯割り1合



ワイン  
グラス2杯



## おすすめ一品料理

### 鮭のおろし酢かけ

<1人分>

エネルギー 237kcal  
たんぱく質 17.5g  
脂質 13.1g  
塩分 1.2g



#### 材料

#### 2人分

〔生鮭切り身  
塩（下味用）  
きゅうり  
黄パプリカ  
セロリ  
塩（塩もみ用）  
ミニトマト  
大根  
レモン  
A〔酢  
砂糖  
薄口しょうゆ  
塩

2切れ  
少々  
1/4本  
1/8個  
1/8本  
少々  
3個  
200g  
1/4個  
大さじ2  
大さじ1  
小さじ1  
少々

#### 作り方

- ①鮭は下味用の塩を振り、グリルで焼く。
- ②きゅうり、黄パプリカ、セロリを5mm角の角切りにし、塩もみして水気を絞る。
- ③ミニトマトを4等分に切る。
- ④レモンをくし切りにする。
- ⑤大根をおろして、ザルで水気をきり、②、③と合わせ、Aで調味する。
- ⑥器に①をのせて、⑤をかけ、④を添える。

### おくらの梅肉和え

<1人分>

エネルギー 25kcal  
たんぱく質 2.8g  
食物繊維 4.8g  
塩分 0.8g



#### 材料

#### 2人分

おくら  
えのき  
大葉  
梅干し（大）  
A〔削り節  
濃口しょうゆ

6本  
1/2束  
3枚  
1個  
1パック  
小さじ1

#### 作り方

- ①おくらは塩（分量外）を振って板ずりし、熱湯で茹で、へたを切り落として輪切りにする。
- ②えのきは石づきを取って横半分に切り、熱湯で茹で、水気をきる。
- ③大葉は千切りにし、梅干しは種を除いて包丁で細かくたたく。
- ④ボウルに①～③を入れて、Aを加えて和え、器に盛る。

#### 《鮭のおろし酢かけ》

魚の中でも青魚や鮭にはDHAやEPAが豊富に含まれており、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果が期待できます。

#### 《おくらの梅肉和え》

おくらやえのきには塩分やコレステロールの吸収を抑える働きのある食物繊維が多く含まれています。



# ～すずらんイベント情報～

予告

10月21日(木)すずらん薬局庚午店にて健康教室を開催します。

すずらん薬局庚午店では年1回健康教室を開催しています。  
今回のテーマは、「**高血圧**」です。おすすめレシピの試食も行います。  
詳細はチラシを準備しておりますので、スタッフまでお声かけください。

参加者  
大募集!!



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

### 『ふないる』からのお知らせ

#### 第9弾 ミニ健康教室開催!



木曜カフェ・リリーベルでは、10月から12月の間、4回シリーズで『ミニ健康教室』を開催します。今回のテーマは「免疫力」です。参加をお待ちしています!

◇◆ テーマ 『免疫力』 ◆◇

- 第1回 10月12日(木)  
免疫力ってなあに? 
- 第2回 10月26日(木)  
どんな食事をとるといいの?  
(食事の基本)
- 第3回 11月9日(木)  
免疫力をアップする食事に挑戦!  
(料理作り)
- 第4回 12月14日(木)  
免疫力に関する薬について
  - ・時間: 10:30~11:30  
(第3回は料理作りのため、10:30~13:00まで開催)
  - ・参加費: 無料(第3回の料理作りの時は材料費600円を頂きます)

ミニ健康教室に参加して  
お得なポイントゲット♪

- ☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)
- ☆広島県ヘルスケアポイント  
(1シリーズで30ポイント)  
がもらえます♪

☆申し込み・問い合わせ

すずらん薬局舟入店 担当: 青山・内海  
TEL: 082-532-4193



#### 今月のミニ健康教室



7月から6回シリーズで、「脂質異常症」をテーマにミニ健康教室を開催しています。気軽にお申し込みください。

◇9月14日(木)

脂質異常症の薬について  
(薬剤師からの薬の話)



◇9月28日(木)

これまでのおさらい  
(体組成測定)  
※時間: 10:30~11:30  
(参加費無料)



☆申し込み・問い合わせ

すずらん薬局舟入店 担当: 青山・内海  
TEL: 082-532-4193

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは

すずらん薬局舟入店

担当: 出羽(でわ)

TEL: 082-532-4193

#### 今月のスタッフからひとこと

残暑が厳しい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。少し涼しくなってきましたが脱水予防の水分補給は忘れずこまめに行ってくださいね☆  
スタッフ: 青山



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間: 毎月第2・4木曜日

午前10時~午後3時頃

TEL: 082-532-4193

今月の  
カフェは  
14日と  
28日です♪

## ～更年期障害～



更年期障害とは、ホルモンバランスの乱れによって起きる様々な不調のことで、女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌と密接な関係があります。加齢により卵巣の機能が低下することで、エストロゲンは40代に入ると徐々に減っていきます。エストロゲンの分泌は脳の下垂体によって調節されていますが、同時に自律神経のコントロールも行っています。更年期に入るとエストロゲンを分泌することで手いっぱいになり、自律神経のコントロールまで手が回らなくなって自律神経に乱れが生じ、様々な不調が現れます。

### ✔️ どんな症状がでるの？

イライラ、のぼせ、冷え、気分の落ち込みなどが特徴的な症状です。どんな人にも訪れる更年期障害ですが、症状の軽い人から重い人まで幅広く、中にはほとんど症状なく過ごす人もいます。



### ✔️ ホットフラッシュについて

更年期障害で多くの人を感じる症状の一つが「ホットフラッシュ」と呼ばれるものです。血管運動神経症状の一つで、頭の鈍痛から始まり、徐々に顔が熱くほてりのぼせたようになる症状で、暑くなくても汗が噴き出す人もいます。頻度や程度も人によって様々です。ホットフラッシュが起きたら、濡れタオルなどで首の後ろの太い血管を冷やしましょう。興奮して拡張した血管を効率的に体を冷やして収縮させることができます。また、日頃からカーディガンやコート、マフラーなど体温調節をしやすい衣類を着るようにすると、ホットフラッシュの不快感を軽減できます。



### ✔️ 更年期障害の症状を軽減するために

ホルモン不足の対処としてHRTというホルモン補充療法があります。錠剤やパッチでエストロゲンを補う方法です。また、漢方薬でホットフラッシュを軽減する方法もあります。さらに、更年期に入る前から適度な運動を行うことも効果的です。ウォーキングや水泳などの定期的な運動で、症状が軽減されることも分かってきています。ご心配な点がありましたら、医師、薬剤師に気軽にご相談ください。

★次回のテーマは、[目の健康\(老眼\)](#)を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索

