



けんこう福袋



2021年

4月

第25号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG

ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32

TEL. 0233-29-8177

今日の
テーマ

血圧の正しい測り方



皆さん血圧は正しく測っていますか？わが国において高血圧症を治療しているとされる患者数は約 1000 万人、未治療も含めれば約 4000 万人にのぼります。国民の 3 人に 1 人が高血圧の可能性があるという状況です。「私は大丈夫？」と不安になる前にきちんと継続的に測ることが重要です。

ではどうして測るのでしょうか？それは自宅での血圧測定で得られる情報が多いからです！

病院で血圧が上がってしまう「白衣高血圧」や病院では正常なのに自宅では血圧が高い「仮面高血圧」等がありますように環境によって血圧は変動してしまいます。家で血圧を測定することで、現在の自分の正確な血圧を把握できますし、数値を記録することで治療に意欲的になれます。

おすすめの正しい血圧の測り方

測定器は測定値のばらつきが小さい上腕タイプがおすすめです。

メンテナンスは定期的に行いつつ、最低でも朝晩の測定を行いましょう。

- ・朝（起床 1 時間以内、トイレを済ませ、朝食・服薬の前、椅子に座って、測定スイッチオンの前に深呼吸後に測定）
- ・晩（一般的に寝る前、測定スイッチオンの前に深呼吸後に測定）

毎日の血圧を血圧手帳やノートに記録し、主治医の先生にみてもらいましょう。

血圧のことなど健康でお困りのことがあればかかりつけ医、または薬局へお気軽にご相談ください。

ざおう薬局（薬剤師） 佐藤 真彦



健康のために医療費を考える

日本の医療費は年々膨れ上がり、平成 30 年度では 43 兆円を超えています。国民一人あたりの医療費は年間約 34 万円にのぼり、今後さらに増えていくと予測されます。国民皆保険制度を維持していくためにも医療費を削減することが重要となっています。では誰もが今からできる対策とはどんなことがあるのでしょうか？

①ジェネリック医薬品の活用

薬の特許が切れることで他のメーカーが安く薬を作ることができます。有効成分が同じで効果や安全性も国から認められているので安心して使用できます。

②病氣予防

健康な時期に病氣の予防を意識し、健康診断や予防接種を受けることで健康的な体を維持します。バランスの良い食事を取り、適度な運動を取り入れることで病氣や怪我を予防します。

③病氣の早期発見・早期治療

病氣を早期発見して適切な治療を受け、重篤化を防ぐことで体への負担も軽減し、医療費削減にもつながります。

いざという時に安心して医療を受けられる体制を維持していくためにも、医療費を減らす工夫をして健康を守っていきましょう。

川又薬局（薬剤師） 村木 一隆

【図】血圧の正しい測り方



「オムロンヘルスケア HP より引用」

