



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.147

Vol.147

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

TOPICS

夜間

休日

年末
年始...

「お薬」のことで 困ったときの

対処法



まずは、ご自分の「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡しましょう!

これまでのお薬の履歴やアレルギー歴など、あなたの健康に詳しい「かかりつけ薬剤師・薬局」があれば、いざという時にも適切な対処方法を教えてくれるでしょう。日ごろから「かかりつけ薬剤師・薬局」をぜひつづておきましょう!



もしも「かかりつけ薬剤師・薬局」が
夜間(19:00以降)に連絡がつかないときは???

「夜間当番薬局」へ! ☎0268-21-0660 (19:00~翌朝7:00)

夜間の急なお問い合わせには、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で対応しています。処方せんの調剤に対応するだけでなく、患者さんの行きやすい薬局を探したり、薬に関する電話相談を受けたりしています。



もしも「かかりつけ薬剤師・薬局」が
休日・年末年始(12/29~1/3)に
連絡がつかないときは??

お近くの「休日当番薬局」へ!

日曜、祝日、年末年始には、上田薬剤師会の会員薬局が4つのブロックに分かれ、1ブロックにつき1薬局が当番制で開局しています(9:00~19:00)。休日当番薬局は「週刊うえだ」に掲載されているほか、上田薬剤師会のホームページでもご確認いただけます。



年末年始の前に残薬確認!

ふだん飲んでいる薬がお休み中になくなってしまつては困りますね。年末休みに入る前に残薬の量を確認し、足りなくなりそうだったら早めに医療機関を受診するなど、対策を取っておきましょう!

はい、お答えします!

Q. こどもの通う幼稚園でインフルエンザが流行っているのですが、妊娠中なのでうつらないか心配です。(上田市丸子・30代女性)

A. 妊娠している方は感染症が重症化しやすいため、インフルエンザなどに感染しないよう注意が必要です。日頃から、マスクや手洗いなどの基本的な感染症予防に加え、ワクチン接種も重症化の予防に効果的なので推奨されています。また、感染してしまった場合には、妊娠中であってもインフルエンザ発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬の投与を開始することが勧められています。詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局におたずねください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

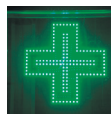
ハガキ

〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係

メール info@weekly-ueda.com FAX 0268-22-6201



▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板



健康やお薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽にご相談ください!

特集

「サイレントキラー」 「高血圧」の向き合い方 その2



脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症などの発症リスクを高める「高血圧」。日本人の約4,300万人が罹患していると推定される国民病です。そんな身近な高血圧について、先月に引き続き、薬剤師の前田誠一郎さんに聞きました。

高血圧管理・治療ガイドライン2025

日本高血圧学会は今年、「高血圧管理・治療ガイドライン2025」を発表しました。前回2019年以来6年ぶりの改定です。名称がこれまでの「治療ガイドライン」から「管理・治療ガイドライン」に改められ、生活習慣の改善を中心に「攻め」の姿勢で臨むことが推奨されています。ポイントをまとめました。

生活習慣に関する改善

医療機関を受診中の方は、
医師の指導に従って
ください。

減塩

1日6g未満が目標。ラーメン等の汁は残すほか、塩分の多い加工食品にも注意が必要です。

バランスの 良い食事

血圧降下に有効とされるカリウムを含む「野菜」「果物」、心血管疾患のリスク低減に役立つ「魚」を積極的に食べましょう。

コレステロールや 飽和脂肪酸の制限

健康的な脂質の摂取を心がけましょう。

節酒

アルコールの摂りすぎは、血圧上昇の原因となります。

体重管理

適正体重(BMI 25未満)の維持・減量をしましょう。

運動

ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動を30分以上、スクワット、腕立て伏せなどの筋力トレーニングを20分程度、無理のない範囲で続けることが推奨されています。

禁煙

高血圧治療において、禁煙は極めて重要です。



「家庭血圧」測定が大事!

これまで年齢や病気によって異なっていた目標数値*が、2025年のガイドラインでは全年齢で同じ値に統一されました。

*あくまでも目安であり、それぞれかかりつけ医師の診断に従ってください。

診察室 血圧

130/80mmHg
未満

家庭血圧

125/75mmHg
未満

血圧の測定には、医療機関での「診察室血圧」と、自宅での「家庭血圧」があります。これは白衣を見ると緊張して血圧が上がる人や、逆に安心して下がる人もいますためです。家庭血圧は診察室血圧よりも日常の状態を正確に反映します。

「家庭血圧」の測り方

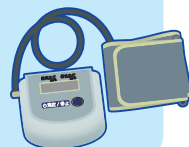
血圧は毎日時間を決めて同じ条件で測定し、記録しましょう。服薬治療中の方は、薬の持続時間や効果を評価する資料となり、医師の治療方針の助けとなります。

推奨手順

朝:起床後1時間以内、朝食前、排尿後に測定
夜:就寝前に測定

*1度の測定につき、2回測りましょう *1~2週間分の記録を医師に提示しましょう

家に測定器がない場合は、薬局に置いてあるものを使っただいてもいいですね。血圧のコントロールは、メリットしかありません。自己判断で一喜一憂するのではなく、目標数値を超えている場合は早めに医療機関を受診し、早めに対策をとしましょう。



HPでバックナンバーも
ご覧いただけます

https://www.uedayaku.org/

