

つぼみつうしん

第17号
平成25年春



〒869-1108
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7
Tel 096-201-8660
Fax 096-201-8661

文責:小田久美子

狭心症とは...



狭心症は胸の痛みと思われがちですが、動悸や息切れなどの典型的な症状とは別に、倦怠感や足や腕のだるさ、めまい、首やあご・奥歯の痛み、吐き気などもみられます。

心臓の冠動脈が動脈硬化やけいれんで狭くなり、血流が悪くなって心筋が血液不足になる病気です。

狭心症の種類と特徴

【一般的な狭心症の特徴】

- ・中高年の男性に多い
- ・動いている時に痛みが出やすい
- ・痛みが続くのは5～10分程度



【微小血管狭心症の特徴】

- ・更年期の女性に多い
- ・安静時に痛みが出やすい
- ・痛みの持続時間が長い



狭心症のくすり

一般的にはニトログリセリンなどの亜硝酸剤が使用されます。血管を拡張する作用があるため、すぐに楽になり作用時間が短いことが特徴です。

症状が出たときのみ舌下しますが、使用のタイミングをためらう方も多いようです。

上記のような症状があり、担当のお医者さんからニトロペンを処方されている方は、ぜひ使ってください。

但し血管拡張作用があるため、頭痛が出る人もいます。



脂肪肝とは？



肝機能異常の原因は、ウイルス・アルコール・薬剤・免疫異常・脂肪肝などに分けられます。

ウイルスの要因が否定されると、脂肪肝が疑われます。

血液検査で肝機能に関するGOT(AST)、GPT(ALT)の値が31以上の場合、基準値内でも脂肪肝が疑われる可能性があります、注意が必要です。

【非アルコール性脂肪肝】 (NASH)

お酒を飲まない人が肝機能異常を示す時、過剰なカロリー摂取・偏食や運動不足が影響している場合が多いようです。

予防には野菜中心で脂肪をとり過ぎないバランスのよい食事や、筋肉を使う運動が効果的です。



脂肪肝を放置すると、肝炎や肝硬変・肝がん
に進行し、回復不能になることもあります。

回復可能な段階で食事や運動に気を付けることが大切です。

青味の魚には肝臓にいいと
言われるDHAが含まれます。



これらは不飽和脂肪酸を多く含み、この不飽和脂肪酸が肝臓の炎症を抑える働きがあります。

不飽和脂肪酸を多く含む魚は、サケ・マス・アジ・イワシ・サンマ
サバ・タイなどです。

臓器移植の意思表示

みなさんの保険証の裏に意思表示欄があるのをお気づき
でしょうか？

2010年7月から改正臓器移植法が施行され、意思表示を
いつも持参している保険証でできるようになりました。

改正により今までとは異なる点は？

- ・本人の意思が不明な場合も家族の承諾があれば提供可
(15歳未満の方からの脳死でも提供可)
- ・親族へ優先して提供する意思表示ができる
以上が大きな変更点です



いざという時にご家族が判断に
迷わないよう、意思表示をして
頂くことが大切です。

詳しくは薬剤師へおたずねください。



● 栄養相談について

生活習慣と病気は切っても切れない関係です。
日ごろの食事、献立づくりなどお困りや疑問点は
ありませんか？

当薬局では管理栄養士の先生が相談に応じます！

次回の相談日は6月13日を予定しています。
時間をゆっくりとりたい方は予約をどうぞ。

