2022.12発行

緑風会薬局だより NO.65

今月のテーマ

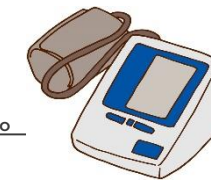
家庭血圧　よくある質問

■Q.血圧の薬は一生飲まないといけないのでしょうか？

・高血圧の治療は、**脳卒中や心筋梗塞、心不全などの予防**に重要です。
・自分の判断で、降圧薬の中止や減量は、しないでください。
・降圧薬は、塩分制限・運動など生活習慣を改善し、正常血圧を維持できるようになれば、医師に相談して薬を徐々に減量・中止できる場合もあります。
・食生活改善されたい方は、当薬局の管理栄養士にご相談可能です。

■Q.家庭血圧はどうして必要なのでしょう？

・血圧は、白衣を着た医師の前で血圧が高くなる「**白衣高血圧**」、病院では正常でも早朝や夜間などに血圧が高くなる「**仮面高血圧**」が知られています。
・従って、家庭でも正しく血圧をはかり、血圧手帳などに記録しましょう。
・受診の時には、家庭血圧の記録を持参して、医師に見せてください。
・血圧手帳は、当薬局でお渡ししています。
・2階では、血圧測定が可能です。血圧計も販売しています（受注発注）。



■Q.家庭血圧の測り方は？

・**朝は起きてから1時間以内（排尿後かつ内服前）、夜は寝る前**がよいでしょう。
・血圧は座った姿勢で測り、測定前は必ず１～２分間安静にしてください。
・測定回数は原則2回でその平均をとります。

■Q.家庭血圧の目標値は？

・高血圧治療ガイドラインでは、家庭血圧の目標値は以下のようになっています。

■ 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陽性） ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80mmHg	125/75mmHg
・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価） ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陰性）	140/90mmHg	135/85mmHg

高血圧治療ガイドライン2019

■緑風会薬局
（広島市南区出汐1丁目4-3）　TEL（082）256-7171　FAX（082）256-7181
■2階緑風会健康ステーション　TEL（082）256-7172　FAX（082）256-7176

今月のレシピ

家で本格豆乳担々麺

材料　２人分　　**１人分　エネルギー 718Kcal　塩分5.6ｇ**

中華麺（2玉）
白ネギ（10ｃｍ位）・チンゲン菜（1株）

肉そぼろ

・鶏ひき肉（150ｇ）・醤油（大さじ1）
・豆板醤（小さじ1）・生姜（小さじ1）
・甜麺醤（大さじ1）・ごま油（大さじ１）
・白ネギ（みじん切りにしたもの）

スープ

・水（250ｍｌ）・調製豆乳（250ｍｌ）
・練りごま白（大さじ2）
・顆粒チキンスープの素（大さじ1）
・酒（大さじ1）・塩（少々）・辣油（お好みで）

鶏ひき肉を使うことで
あっさりと食べられます。
寒い日に是非おすすめ。

作り方

①白ネギは飾り用とみじん切り用に切りわけ、飾り用は水にさらしておく。

②フライパンに肉そぼろの材料を入れよく混ぜパラパラになるまで炒める。

③スープを作る。鍋に練りごま、スープの素、酒を入れてよく混ぜ、豆乳50ｍｌを加え、滑らかになるまで混ぜる。残りの豆乳、水を加え中火にかけ、煮立ったら醤油、塩で味を調える。
最後に、肉そぼろの半量を入れて混ぜる。

④鍋にお湯を沸かし、チンゲン菜を軽くゆで、中華麺をゆでる。

⑤器に麺とスープを入れ、残りの肉そぼろ、白ネギ
チンゲン菜をもり付ける。お好みで辣油をかけて出来上がり。

◆『かかりつけ薬剤師』をもちましょう！

いつも同じ薬剤師が対応する安心感があります。
市販薬やサプリメントのご相談にも応じます。
在宅医療を受けている場合に、お薬をお届けすることができます。
詳細は、薬局スタッフまでお尋ねください。