



しゅうじつ薬局だより 第41号

就実大学薬学部附属薬局 令和5年8・9月号(夏季号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



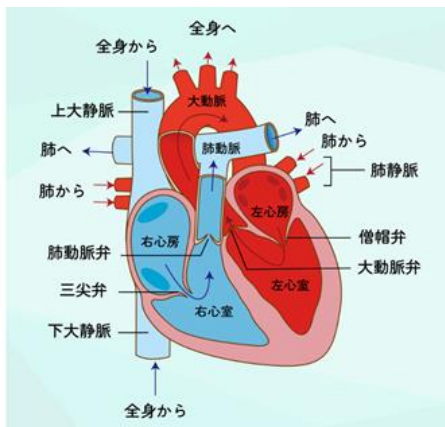
しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

心臓の構造と働き

心臓は大きく分けて4つの部屋に分かれており、上半分の部屋を心房、下半分の部屋を心室と言います。全身から帰ってきた血液はまず「右心房」に入り、「右心室」を経て肺に送り出されます。また、肺で酸素をもらった血液は「左心室」から全身に送り出されます。



生きたポンプである心臓は1分間に60～100回収縮を繰り返します。1日約10万回も血液を送り出し、血液を循環させる働きを担っています。

心臓の病気と予防

不整脈

【症状】胸がドキドキする(動悸)、脈が飛ぶ、



胸がつまる、胸に空気が入ったような不快感、息切れやだるさ、足のむくみ、咳、めまい・失神などがあります。最も危険な症状はめまい・失神です。

【原因】心臓の電気信号の流れに変化が起こることで不整脈が起こります。多くの場合は体質や疲労やストレス、加齢なども間接的に影響しています。つまり、必ずしも心臓の明らかな病気があって起こるわけではありません。

狭心症

【症状】胸の痛みや違和感、息苦しさ、吐き気・嘔吐などがあります。

【原因】加齢、喫煙、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などによって動脈硬化が進み、冠動脈(心臓の筋肉に酸素を送る血管)が狭くなったり詰まったりすることで、十分な酸素が心臓の筋肉に届かなくなることで起こります。

心筋梗塞

【症状】胸の痛み、冷や汗、肩の痛みなどが主なもので、進行すると息切れや意識消失をきたすことがあります。糖尿病の方や女性、高齢者などでは、心筋梗塞の自覚症状が乏しいことがあり、気づかれにくいと言われています。

【原因】冠動脈のプラーク(コレステロールが蓄積してできた血管のコブ)が崩れて冠動脈が急に詰まることで、心臓の筋肉に十分な酸素が届かず、心臓の筋肉が障害を受けて起こります。

予防

ウォーキングや水泳などの軽い有酸素運動を30分以上、週3～4回ほど行う、塩分を抑えたバランスの良い食事を摂る、飲酒や喫煙を控えるなど日常生活を見直し、ストレスをためないようにしましょう。



～心臓に良い食べ物～

動脈硬化、高血圧の予防の働きがあるDHAや血栓をできにくくするEPAを含む青魚、カリウムを多く含みナトリウムを排泄し血圧を下げる働きのあるアボカド、ほうれん草、さつまいも、キウイ、食物繊維を多く含み低カロリーなきのこ類や海藻類、果物、イモ類を摂ることを意識しましょう。ただし、果物やイモ類は糖質が多いため、血糖値や中性脂肪が高い方は摂り過ぎに注意しましょう。



薬局イベント情報

8月 熱中症対策

熱中症の正しい予防方法を知り、暑い季節も安全に過ごしましょう！

9月 非常持ち出し袋リニューアル

薬剤師の目線で選んだ商品を展示・販売いたします。

動物クイズ

実在するカメはどれでしょうか？

1. チーズケーキガメ
2. チョコレートケーキガメ
3. パンケーキガメ



HP



Twitter



Instagram



LINE

お問い合わせ先
〒750-0001 岡山市北区田益1291-1
就実大学薬学部附属薬局
TEL:086-294-9100
FAX:086-294-9101