

前座

落語

藤乃家 海瑠来さん (京都女子大学)

講演①

「みなさんと一緒にカクニン！
おくすり、キホンの❶」

ゆりかな薬局 馬場 有希枝 先生

講演②

「知ってると得する
冬場の血圧管理のコツ」

八田内科医院 八田 告 院長



前座

落語 藤乃家 海瑠来さん (京都女子大学)

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告



講演①

講師： ゆり・かな薬局 馬場 有希枝 先生

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告



「みなさんと一緒にカクニン！
おくすり、キホンの㊦」

講演①

「みなさんと一緒にカクニン！ おくすり、キホンの㊦」

ゆり・かな薬局 馬場 有希枝 先生

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告

残薬

年間約 **475** 億円分
75歳以上
(日本薬剤師会推計)

薬の飲み合わせで
健康被害も



おくすりと食品との飲み合わせ

お 茶



お茶に含まれる**タンニン**という成分は、貧血の治療に用いられる鉄剤と一緒に飲むと、鉄と**タンニン**と反応して薬の効果が現れにくくなることもある

牛 乳



牛乳に含まれる**カルシウム**によって、ある種の薬が吸収されにくくなり、効果が弱まることもある

講演①

「みなさんと一緒にカクニン！ おくすり、キホンの㊦」

ゆり・かな薬局 馬場 有希枝 先生

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告

おくすりと食品との飲み合わせ

コーヒー・
コーラ



ある種の気管支ぜん息の薬に含まれる、**カフェイン**に似た成分により、一緒に飲むと薬の作用が強くなる

アルコール
類



- 脳の緊張をやわらげたり血管を拡張したりする薬の働きがさらに強くなる
- 薬の分解に影響して薬の血中濃度を上げ作用を強くしてしまう
- 多量の飲酒を続けると、薬がはやく分解されるようになり効果が現れにくくなる

講演①

「みなさんと一緒にカクニン！ おくすり、キホンの㊦」

ゆり・かな薬局 馬場 有希枝 先生

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告

おくすりと食品との飲み合わせ

グレープ
フルーツ
ジュース



グレープフルーツの果肉に含まれるある種の成分が、肝臓での薬の代謝を阻害して、血中濃度を上昇させてしまう
結果として薬の効きすぎにより、血圧が下がったり、頭痛、めまいなどの症状を引き起こすことがある

納豆、
ほうれん草、
ブロッコリー
など



納豆などに含まれる**ビタミンK**には血液を固まりやすくする作用があり、それを予防する薬（例：ワルファリン）と共に食べると薬の効果が下がり、血管がつまりやすくなる

本日のまとめ

- くすりは、用法用量を守って、正しく服用しましょう。
- お薬手帳は1冊にまとめましょう。
- できれば薬局も1つにしましょう。（かかりつけ薬局を選ぶ）
- ジェネリック医薬品の使用促進にご協力ありがとうございます。
- 残薬は捨てないで、薬局までご相談ください。
- お薬で分からないことがあれば、まず薬局まで。

「知っていると得する 冬場の血压管理のコツ」



八田内科医院

八田 告 院長

八田内科医院
HATTA MEDICAL CLINIC

京都市左京区の生活習慣病、《慢性》腎臓病、心臓病、脳卒中の予防、早期発見、早期治療は八田内科医院にお任せください。

075-701-4805

患者さんが安心して末永く通院できる
快適な施設を目指して

当院のご案内 ABOUT
診療のご案内 FEATURE
医師紹介 DOCTOR
検査について INSPECTION
疾患について DISEASE
アクセス ACCESS

<http://hatta-medical-clinic.com/>

講演②

「知っていると得する～ 冬場の血圧管理のコツ～」

八田内科医院 八田 告 院長

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告



講演②

「知っていると得する～ 冬場の血圧管理のコツ～」

八田内科医院 八田 告 院長

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告



オーム

Ω の法則で考える！

Ω の法則 $\Rightarrow V(\text{電圧}) = I(\text{電流}) \times R(\text{電気抵抗})$

血圧 = 血流 $\times$ 血管抵抗



クイズ

寒い部屋で血圧を測定したら
血圧が高かったのはなぜでしょう？



血流：○
血管抵抗：×



クイズ

正解



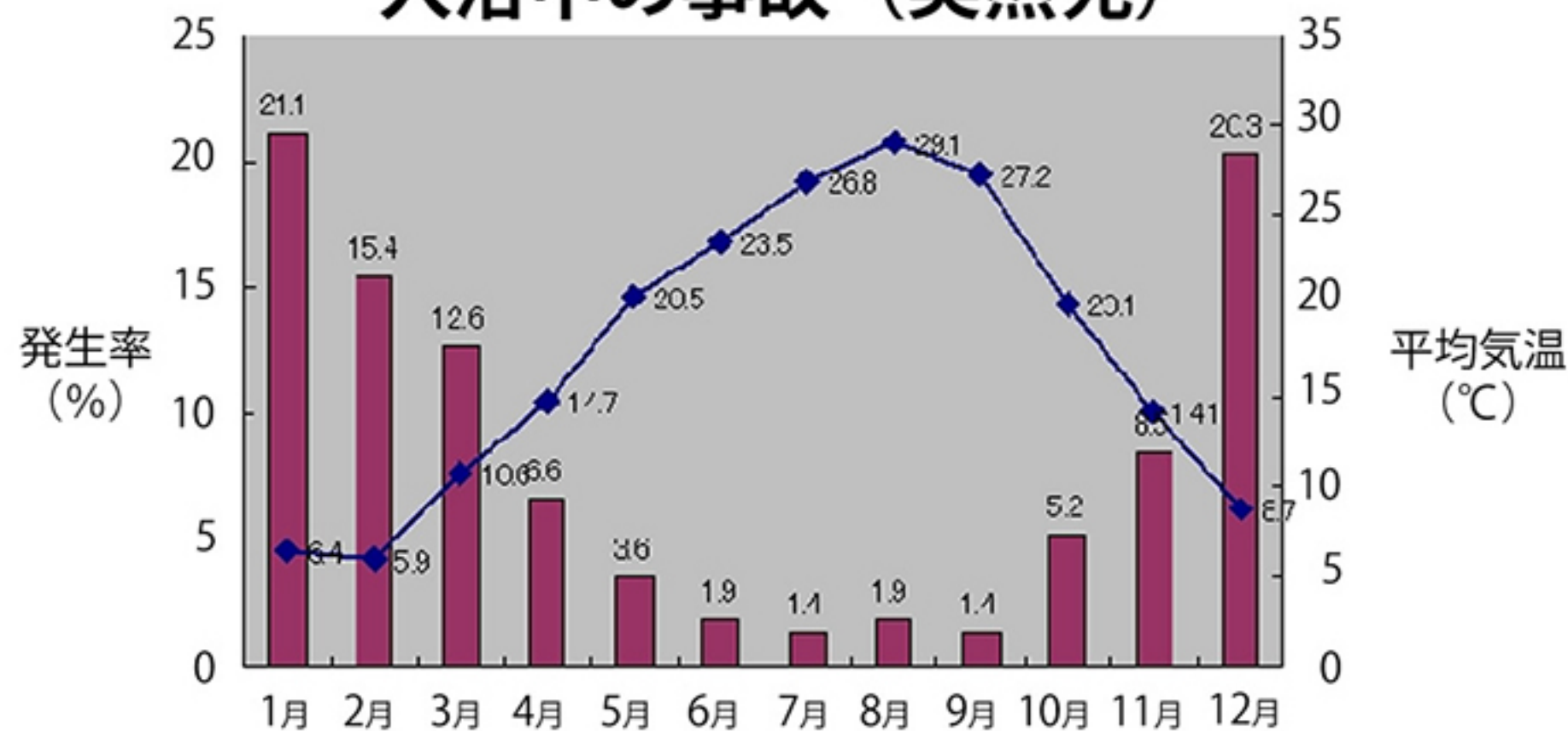
血管抵抗が
増えたから

寒いと血管が縮んで血管抵抗が増えるため

血流：○
血管抵抗：×



入浴中の事故（突然死）



脱衣所、浴室を暖める

1

ヒーターを置く、
洗い場の床暖



2

お風呂の温度

適温は

37℃～40℃



湯船

3

首まで湯船に
つからない

肩や首はタオルを
かけて保温

入浴剤などで
身体の保温効果を高める



八田流

冬場の血圧管理のコツ

- 足元の温度（床暖、ホットカーペットなど）
- 測定する部屋の温度（暖房してから測定）
- 塩分注意（鍋物、炊きもの、おでんなど）
- 適度な運動（お昼ご飯後の運動）
- 外出時は手袋、暖かいソックス（末梢保温）
- 脱衣所、お風呂の温度（37～40度）の注意



講演②

「知っていると得する～ 冬場の血圧管理のコツ～」

八田内科医院 八田 告 院長

第9回

1/28(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告

○×クイズ全問正解者



最近、睡眠薬でふらついて転倒、骨折し、寝たきりになる方が増え、社会問題となっています。
しかし寝れない夜は辛いですね！そこで、もう一度、お薬を使わない快適な睡眠について一緒に考えてみましょう。

テーマ

「正しく眠るためにすべきこと」
ー睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えますー

講師

相楽 愛子 先生

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師・上級睡眠健康指導士

日時

4月22日 土 14:00～15:00 (入場:13:30)

場所

八田内科医院 待合室

今回は前座なし

申込み

医院受付でお申し出ください 申込み多数の際には、2部（15:30～16:30）になります。

