

「中央薬局おおざの店 健康相談会」

2024年7月3日（水）に開催いたしました。

1名の方がいらっしゃり、薬剤師が相談に対応しました。
ご来局いただきありがとうございました。

血圧を測りたい

健康診断の時期です。病院を受診した際に、「血圧を続けて計るようにはいわれましたが、どんな器械がいいですか？」とご質問される方がいらっしゃいます。腕で測るのかな？手首でもいいのかしら？簡単なのはどんなの？電源がなくても測れるの？など戸惑ってしまうことが多くありますね。

大切なのは測り方、そして同じスタイルで！です。病院で看護師さんが血圧を計ってくれているスタイルがよいため、腕で測りましょう。そして起床後に同じ腕で測ること。できたら記録をすることでしょうか。ご自身の血圧がいつもどの程度であるかを知ることが大切です。

夏場は汗をかき、水分とミネラル分が不足しがちで血圧は下がる傾向にはあります。起床後にトイレに行き、水分をとってゆっくり一呼吸後にしてみてください。



中央薬局では、災害や新興感染症の発生時など、行政や地域の医療機関と連携して、医薬品供給や衛生管理に係る対応ができる体制を確保するように努めています。