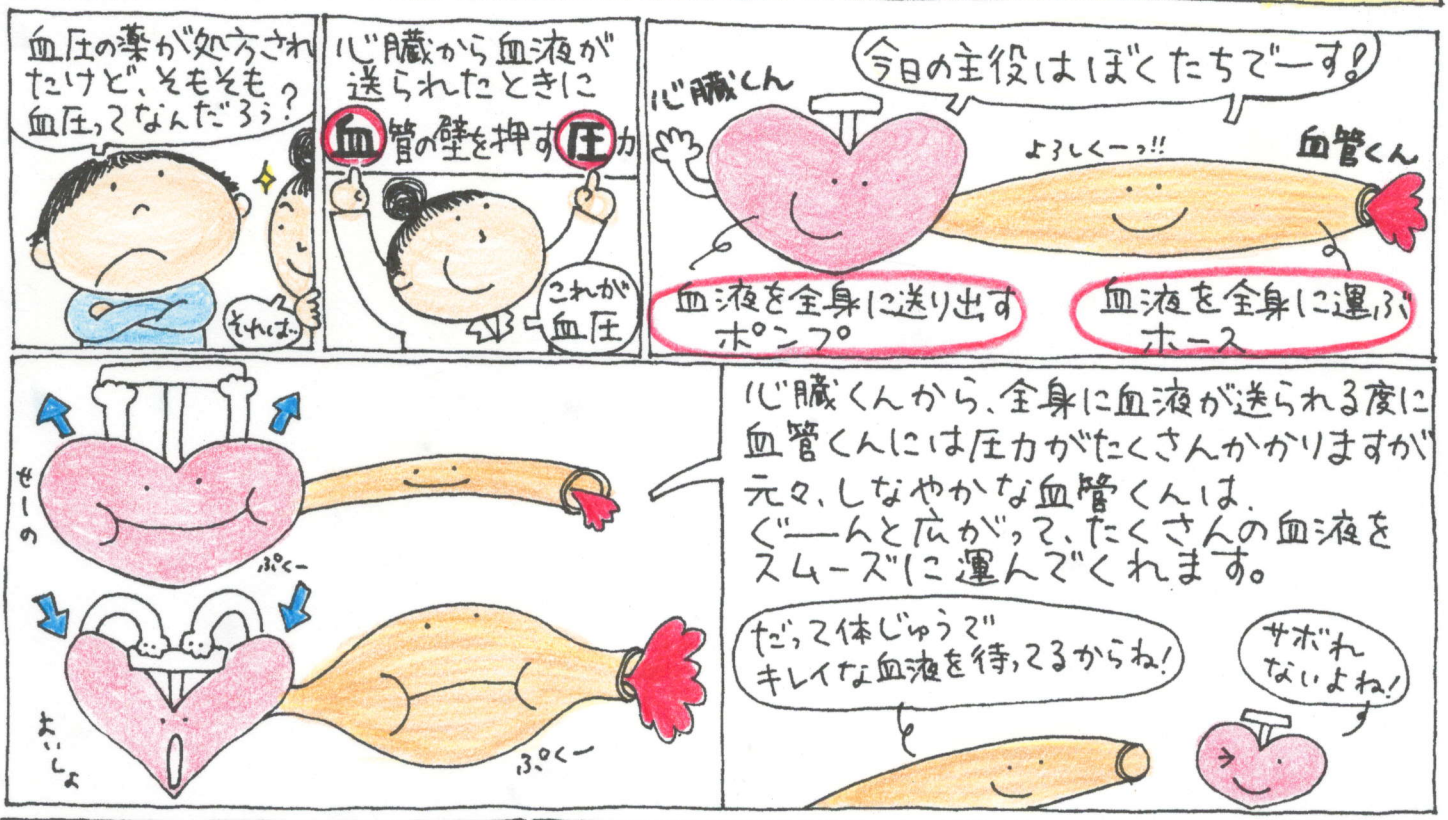
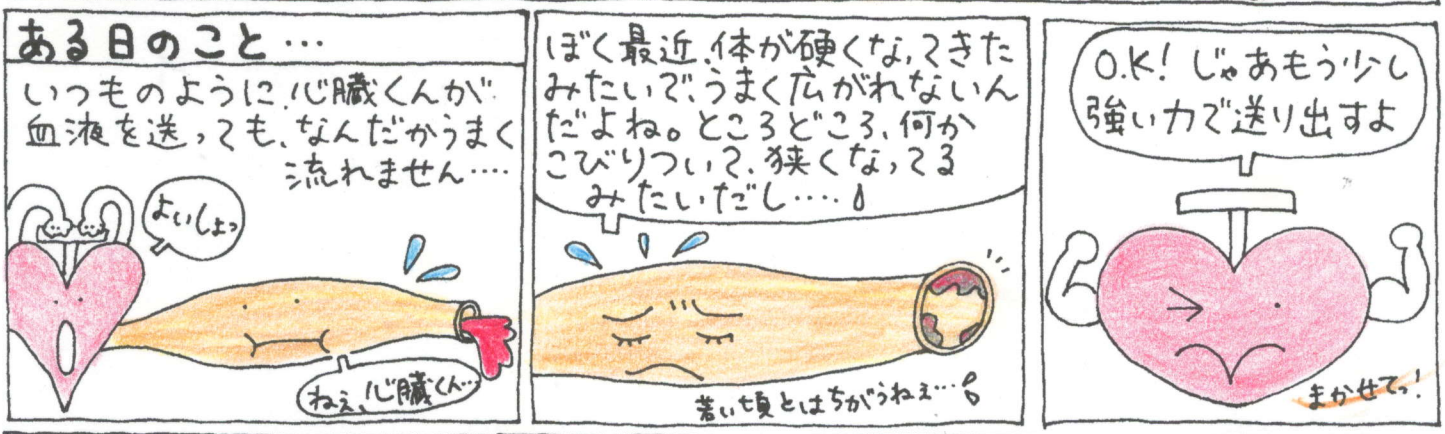
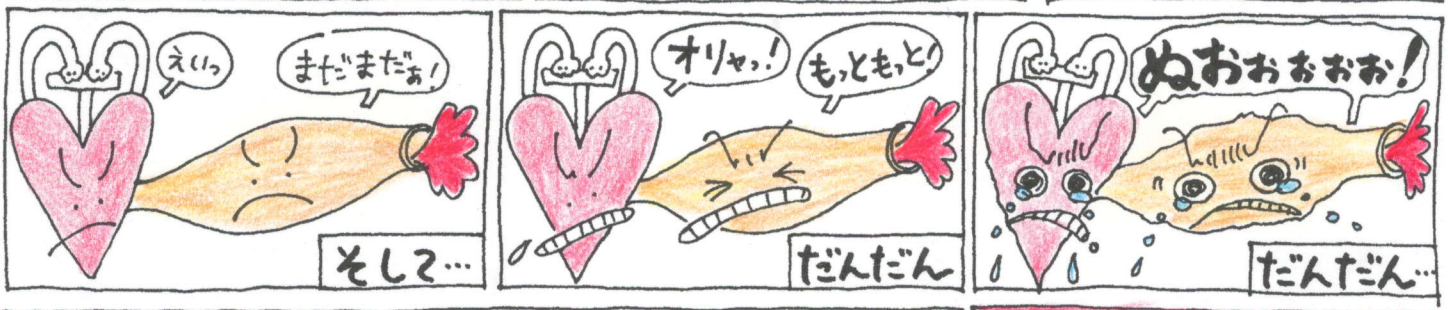
清水薬局健康新聞

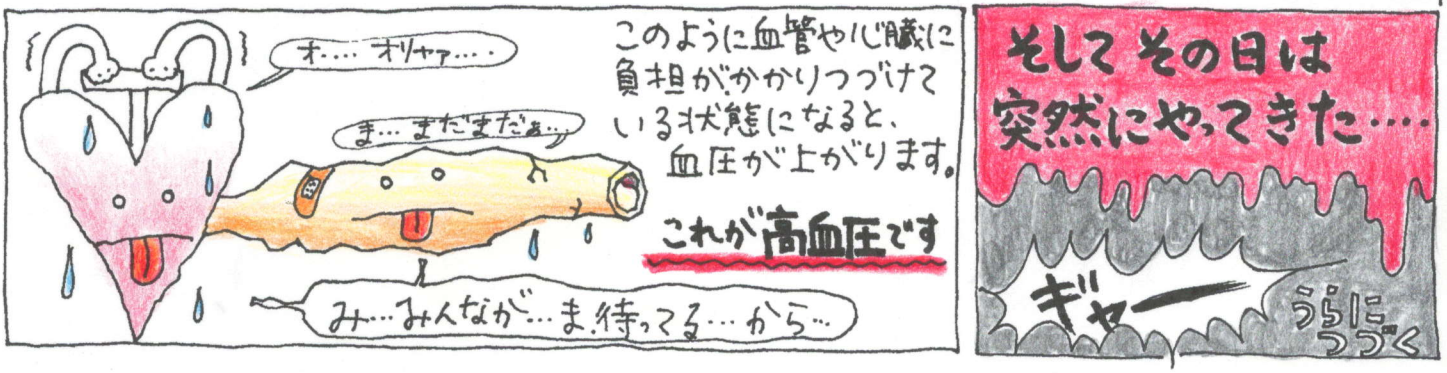
第3号
2020 10月

マンガでなっとく！高血圧









ギャー
パート1
血液が…出ないんだ
血管が完全につまってる
え〜っ?
血液を待つ
臓器からの叫び声だ
どうしよう……
くるしい〜
たすけて〜
はやく
ギャー
パート2
血管くんがやぶけちゃった!
もれ出た血液が
臓器に負担を
かけ始めた!
くるしい〜
たすけて〜
はやく〜
こういう血管のトラブルが多いのは脳と心臓です
脳でおきれば…
脳梗塞
くも膜下出血
脳出血
心臓でおきれば…
心筋梗塞
どれも命にかかわる病気ですし、後遺症が残ることも多いですね……
でも今のところ体に苦しい所もないし痛くもかゆくもないよ!
余裕!
ちがーう!
ゴチーン
ぼくたちだっていつまでも無理はきかないよ!
そう!!限界は突然来る!その時は手遅れさ!
なにかお手伝いできることは…?
減塩してほしいなぁ!塩分は浸透圧を高めて血液の量を増やすから、負担が増えちゃうよ
食べすぎにも注意してね!いろいろこびりついて、つまっちゃうよ!
食事療法
適度な運動をしてくれると血管くんが広がりやすくなるからたすかるんだよね
たばこは血管を細くしちゃうよ!
運動療法
禁煙
もし血圧の薬が処方されているなら
薬はぼくたちの仕事を、手伝ってくれるからきちんと飲んでくれるとたすかるなぁ!
ありがと♪
くすり
ちょっと広がるのたすけまーす
薬によってお手伝いの内容は、ちがうので、くわしくは薬剤師にきいてくださいね