

9月になって少し涼しくなり、過ごしやすくなりました。  
夏場には運動不足になりがちだったと思いますが、  
涼しい時間帯にはウォーキングなど再開しましょう。  
さて、院内での携帯電話ですが、  
最近は携帯電話が可能な場所を掲示しています。  
以前は院内禁止に近い扱いでしたが、  
最近は多くの場所で使えるようになっていきます。  
必要な場合は指定の場所でお使いください。  
まわりの人の迷惑にならないよう注意をお願いします。



## 薬の話

### ニトログリセリンの話 その4

ニトログリセリンは貼り薬、注射薬もあることをお話ししましたが、みなさまが良くご存じなのは舌下錠だと思います。舌下錠の使い方は当ハートニュース2014年7月VOL.7にも書きましたので、読み返してみてください。

ニトログリセリンを舌下投与した場合の副作用ですが、頭痛、動悸、ふらつきなどがあります。ニトログリセリンは血管拡張作用がありますので、血圧が下がることがあり、このためふらつくことがあります。また、血管が拡張して、血圧が下がると反射的に脈が速くなります、このため動悸を感じたりすることがあるのです。特に脱水気味のときに使うと、こういう副作用が出やすいようです。

心配はありません、こういう場合は横になって、少し足を挙げると良くなります。

舌下したニトログリセリンの作用は30分

くらいしか続きませんので、この姿勢で休んでいるともとにもどります。

これ以外は安全な薬ですので、狭心症発作のときは我慢せずに使うようにしてください。

ニトログリセリンの包装には有効期限が書いてあります。発作時に使う薬ですので、イザというときに有効期限切れになっていないよう、定期的に確認してください。古いようでしたら外来受診時に処方しますので、担当医にお伝えください。



## 病気の話 【災害と循環器疾患 3】

前回までは、災害時に注意すべき心疾患について述べました。今回は、心疾患のある方が災害に備えて準備しておきたいことについての話です。心疾患の多くは慢性疾患であり、長期の服薬が必要です。服薬の急な中断は、

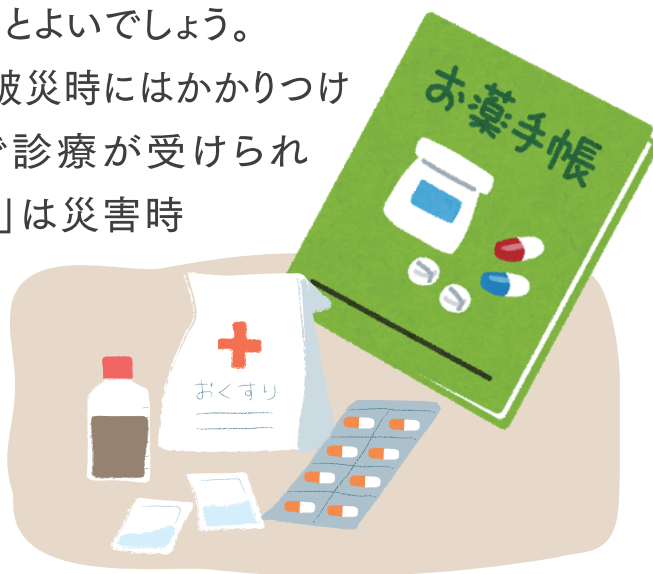


病状の悪化を招く可能性があり、大きな危険を伴います。災害時にも服薬が継続できるよう準備することが大切です。受診日直前に被災する可能性もありますので、数日分の薬剤は個人的に備蓄しておいた方が安全です。また、薬剤を「非常持ち出し袋」のリストに加えておくといでしょう。



また、被災時にはかかりつけの医療機関で診療が受けられ

ないことも多いと思います。「お薬手帳」は災害時に正しい処方を受けるための有力な情報になります。災害時に持ち出せるよう準備してください。東日本大震災でも「お薬手帳」が大変役に立ったと言われています。



## お知らせ

毎年11月に開催しております健康・福祉フェスタは今年で第18回になります。

今年は11月8日の日曜日です。ステージ、ゲームコーナー、まんぷくコーナーや健康コーナーなど昨年以上の企画です。みなさんのご来場をお待ちしています。

お問い合わせ 電話 088-631-0110 住所 〒770-0011 徳島県徳島市北佐古一番町1-39