

本年7月30日に厚生労働省が発表した統計によると、
平均寿命は男性80.50歳・女性86.83歳となり
日本がいかに長寿時代になったかわかります。

ところで、平均寿命とは0歳児の平均余命のことを言います。

もし平均寿命を超えて生きたとしても

81歳の男性には8.2年、87歳の女性には7.2年の平均余命があり、
まだまだ長い人生が続きます。

平均寿命を気にするあまり、積極的な治療を希望されない方がいますが、
質の良い生活を続けていけるよう、前向きに治療方法を選択しましょう。

薬の話

ニトログリセリンの話 その5

ニトログリセリンの効果が悪くなったときは要注意です。

狭心症の発作がおこり易くなった、発作時間が長くなった、痛みが強くなった、ニトログリセリンが効きにくくなった、これは大きな発作の前兆のことがあります。「不安定狭心症」と呼ばれる状態です。狭心症は、心臓の筋肉を栄養している冠動脈が、動脈硬化のため細くなり、心臓の筋肉が血流不足になる病気です。この細くなった場所に血栓（血液の塊）ができて急に血流が悪くなった状態が「不安定狭心症」です。血栓が血管をふさいでしまうと心筋梗塞になります。血栓が血管を塞ぎかけて極端に血流が低下するとニトログリセリンの効果は悪くなりますし、心筋梗塞の症状にはニトログリセリンは無効です。「不安定狭心症」と思われる症状になったときは、すぐ病院を受診してください。心筋梗塞に移行しないように、できれば入院して十分な治療をする必要があります。

心筋梗塞は発症早期に重大な合併症をおこし、生命に危険な状態になることがあります。できるだけ早く受診してください。



食事の話

【楽しみながら食べよう! ~減塩しながらおいしく外食~】

どっちをチョイス?

外食をすると塩分は多くなりがちです。

2つのメニューのうち、どちらの方が塩分が少ないでしょうか?

■答えはページ下に記載 ※外食の塩分量は店舗によって異なります。あくまでも目安として参考にして下さい。



Q1. 冷やしうどん+天ぷら VS きつねうどん

Q2. 親子丼 VS 牛丼

Q3. 煮魚定食 VS から揚げ定食



●外食メニューの食べ方のポイント

- めん類や汁物の汁、漬物はできるだけ残す。
- 調味料はなるべく使わない。使う場合はつけて食べるようにする。
- 塩気があるものとないものを交互に食べる

【例:キャベツには何もかけず、カツと交互に食べる】

どっちをチョイスの答え

Q1. 冷やしうどん+天ぷら3.1g (きつねうどん4.1g)

Q2. 親子丼2.9g (牛丼3.9g)

Q3. から揚げ定食2.5g (煮魚定食3.1g)



おしらせ

急な病状の変化などで、時間外の診察をご希望の方は下記にお電話をお願いします。
時間外の入り口など、普段の受診時にスタッフに確認してください。

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