

大森薬局 健康カフェ 「つぼみ」便り

2025. 2

今回のカフェは「血圧について」でした。日常の診察で毎回測る血圧ですが、高いと何がいけないのかについてお伝えしました。また日常生活では、減塩・肥満・飲酒やたばこ・運動・寒さ・排便について気を付けることをお話ししました。

特にこの時期は、寒いトイレで思い切りいきむと血圧が上がり心臓に負担がかかることなどを詳しく説明して、注意が必要とお伝えしました。その後、食事の話でも盛り上がり、和やかな雰囲気ですべて終わることが出来ました。まだ寒い時期が続きますので、今回学んだことに留意して生活できればと思います。



次回は 2025 年 3 月 15 日 土曜日

「頭痛」についてお話しします！