

アイン伊那薬局にて、健康サポートイベント 「塩分チェックイベント」を開催しました！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

2019年10月15日（火）～24日（木）、アイン伊那薬局（長野県伊那市）において、健康サポートイベント「塩分チェックイベント」を開催しました。

事前告知により、患者さまにご家庭の味噌汁を持参していただきました。

塩分チェックの前に

- ・1日当たりの塩分摂取量の目標値を知っているか
- ・現在ご家庭での1日当たりの塩分摂取量はどのくらいだと思っているか
- ・普段の血圧はどのくらいか
- ・ご家族で血圧が高い方はいるか
- ・その他特記事項（医師から減塩を指示されたことがあるか等）のアンケートを実施し、複数名の方に測定を行いました。

今回はその一例を紹介します。

73歳女性の患者さま

- ・1日当たりの塩分摂取量の目標値→知らない
- ・予想→全くわからない
- ・ご家庭での塩分摂取量→想像がつかない
- ・普段の血圧→122～64
- ・ご家庭で血圧が高い方はいるか→3人のうち2人が降圧剤服用中
- ・その他特記事項→胃がんの手術歴あり

味噌汁の塩分測定結果→1.0%（うす味、ふつう味、から味の3段階中のふつう味に該当）
味噌汁1杯200ccに含まれる塩分は約2gで、1日の塩分摂取目標値が6gであると考え、味噌汁1杯で食事1回分の塩分目標値に達しています。このことを患者さまに伝えたところ、患者さま自身は控えているつもりだったと驚かれていました。その後減塩の方法をお伝えし、減塩についてのパンフレットをお渡ししました。また、塩分計の購入や今後も継続的に薬局でのチェックを行うこと等、その他の健康相談等についても提案させていただきました。イベントに参加された方々からは「とても参考になった」等のお声をいただきました。今回のイベントを通じて、さらに健康について考えていただくきっかけになればうれしく思います。

今後もアイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。