

LINEde処方箋

LINEのカンタンやり取りで、
待たずにお薬をお受け取りいただけます。



下記店舗インフォメーションより、
お近くの薬局のQRコードを読み取って“LINEde処方箋”をご利用ください。

すみれ中央薬局 鎌倉店

鎌倉市笛田 2-1-40
TEL 0467-32-6080
FAX 0467-32-6082



すばる中央薬局 大町店

鎌倉市大町4-3-22
TEL 0467-23-6100
FAX 0467-23-6101



すばる中央薬局 腰越店

鎌倉市腰越4-8-1
TEL 0467-38-1601
FAX 0467-38-1602



すばる中央薬局 笛田店

鎌倉市笛田2-1-34
TEL 0467-73-8255
FAX 0467-38-1831



すばる中央薬局 大船店

鎌倉市大船4-18-6-1A
TEL 0467-48-5855
FAX 0467-48-5836



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
鎌倉市全域
藤沢市一部

すばる中央薬局 藤沢店

藤沢市宮前425-7
TEL 0466-52-0955
FAX 0466-52-0966



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市南部
北部一部地域
鎌倉一部地域

すばる中央薬局 湘南台店

藤沢市湘南台2-26-17
TEL 0466-44-8935
FAX 0466-47-6888



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市北部
泉区、戸塚区、綾瀬市、
海老名市の一部地域

すばる中央薬局 星川店

横浜市保土ヶ谷区星川2-3-22
みゆきコーポ1号室
TEL 045-333-1880
FAX 045-333-1881



ニコニコ薬局 茅ヶ崎本村店

茅ヶ崎市本村4-22-23
TEL 0467-39-5204
FAX 0467-39-5304



処方箋を撮影 お客様

友達登録ができましたら、スマホの
カメラで処方箋を撮影してください。

処方箋を送信 お客様

撮影した処方箋の画像を送信してください。

処方箋を確認 店舗

こちらで処方箋を確認しましたら、
メッセージをお返します。

完了のご連絡 店舗

お薬の準備ができましたら、
完了のメッセージをお送りします。

お薬の受け取り お客様

完了のメッセージが届きましたら、
ご来店いただき、お薬をお受け取りください。

ご利用
方法

すばる中央薬局 戸塚店

横浜市戸塚区戸塚町565-16
TEL 045-869-5881
FAX 045-869-5883



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
横浜市栄区
戸塚区
泉区一部地域

すばる中央薬局 南雪谷店

大田区南雪谷2-10-7-101
TEL 03-5754-3410
FAX 03-5754-3411



居宅介護支援事業所

すばるケアプランセンター

鎌倉市笛田2-1-35
TEL 0467-40-5020
FAX 0467-40-5025

訪問看護事業所

すばる訪問看護

リハビリステーション

藤沢市石川2-5-1
TEL 0466-90-5132
FAX 0466-90-5133

ホーム
ページ



SUBARU PRESS

すばる通信

8

発行日 2021年12月1日
発行元 すばる中央薬局 大船店

THEME

元気な体は毎日の習慣から。

生活習慣を、もっと、大切に。

生活習慣病とは

その名の通り、体に良くない生活習慣が引き起こす疾患の総称です。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。



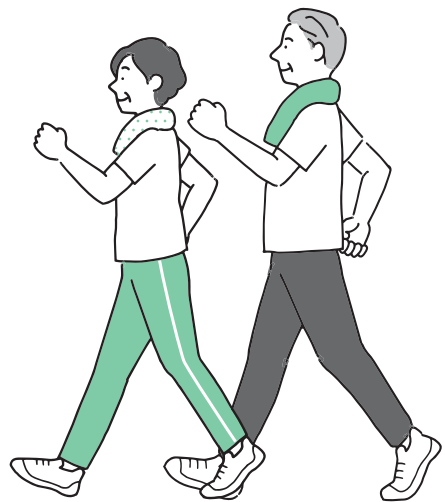
サイレントキラー

生活習慣病にはいくつかの疾患が複合しています。

高血圧 糖尿病 脂質異常症 高尿酸血症 など

これらの疾患は、病状が進んでいても自覚症状を感じにくいのが特徴です。知らないうちに進行し、脳や心臓、血管にダメージを与え続けます。その結果、ある日突然狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こすことがあるため『サイレントキラー』とも呼ばれています。

ただし早いうちに健康診断などで生活習慣病が分かれば、食事や運動などを見直し、治療に前向きに取り組むことで、大きな病気になる前に予防することができる疾患でもあります。



生活習慣病チェック

ご自身の生活を振り返ってみましょう。以下の項目のうちいくつ当てはまりますか？
心当たりが多いほど、生活習慣病の発症、悪化のリスクが高いと考えられます。



食生活

- ☒ 好き嫌いが多く、栄養が偏っている
- ☒ 揚げ物が好き
- ☒ 濃い味つけが好き
- ☒ 外食の機会が多い
- ☒ 野菜や果物はあまり食べない
- ☒ 甘いものが好きで、よく間食する
- ☒ 食事の時間が不規則
- ☒ お腹いっぱい食べないと気がすまない

生活習慣

- ☒ あまり運動をしていない
- ☒ 短い距離でも車で移動する
- ☒ どうしてもタバコがやめられない
- ☒ 仕事はデスクワーク
- ☒ 階段を使わない、いつもエスカレーターやエレベーター
- ☒ お酒は飲みたいだけ飲む、休肝日を設けない

ストレス

- ☒ 慢性的に睡眠不足
- ☒ 残業や休日出勤が多い
- ☒ 責任感が強く完璧主義
- ☒ これといった趣味がない
- ☒ 人間関係に悩んでいる
- ☒ よく、せかせかしているといわれる



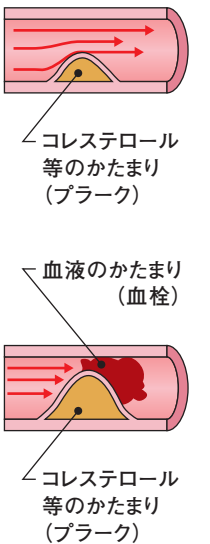
生活習慣病を改善するためには？

自覚症状のない生活習慣病を改善する暇がない、必要がないと思っている方も多いと思います。吐き気がするとか痛いとかの症状がないですし、生活習慣を改善するのは大変だからと後回しになってしまうかもしれません。健康診断を受診し、もしも生活習慣病と指摘されたら、まずは今までの生活を見直してみましょう！



動脈硬化は様々な病気の源

人間の体をめぐる血管は、太いものから細いものまで合わせると地球2周半の長さがあります。体の隅々まで張り巡らされた血管は、体中に酸素や栄養、水分などを運んでいます。また全身に血液を巡らせるために、心臓は新幹線並の速さで血液を送り出しています。健康な血管は弾力性があり、必要な血液を脳や心臓をはじめ全身に送ることができます。では、動脈硬化を起こしている血管はどんな状態なのでしょう。生活習慣病により、血液中にはコレステロール（油分）や尿酸、糖が通常よりも多く含まれています。毎日この血液が流れることで、血管の内側にコレステロールや酸化した糖がへばりつき、血管を傷つけ、狭くなり弾力を失っていきます。すると新幹線並みの速度の血流を受け止めることができなくなり、様々な症状を引き起こします。さらに重症になると、血栓が出来て血管が完全にふさがれてしまうこともあります。



動脈硬化が関係している主な疾患

狭心症・心筋梗塞

狭心症では、心臓を取り巻く冠動脈が狭くなり、心臓を動かすための血流が不足する「心筋虚血」が起こります。突然、胸を締めつけられるような痛みや圧迫感を感じますが、この症状は数分、長くても15分程度でおさまります。一方、心筋梗塞では、冠動脈が完全にふさがって血流が途絶えますので、その部分の心筋は壊死します。激しい胸の痛み、呼吸困難、冷や汗、吐き気などの症状があり、長時間続きます。狭心症・心筋梗塞では早期治療が重要ですので、気になる症状が現れたら、すぐに病院に行きましょう。

脳卒中

脳卒中には、脳の血管がつまる脳梗塞、破れて出血する脳出血やくも膜下出血があります。脳卒中が起こると脳血流が途絶え、脳の神経細胞が障害されてしまいます。脳卒中の症状はさまざまですが、「突然、意識を失って倒れる」というのはほんの一部です。代表的な症状としては、ろれつが回らない、食事中にはしを落とす、片目が見えない、視野が欠ける、顔の半分や片方の手足の様子がおかしい（力が入らない、動かないなど）、吐き気を伴う頭痛が起こる、意識がもうろうとするなどがあります。発症後すぐ（3時間以内）に治療すれば後遺症も軽いことがわかっています。脳卒中が疑われる症状が出たら、すぐに病院に行きましょう。

閉塞性動脈硬化症

閉塞性動脈硬化症は、足の動脈硬化が進み、血管が狭くなったり、つまったりすることで、血流が悪くなる疾患です。歩くときに足のしびれ、痛み、冷たさを感じ、悪化すると安静にしているときにも症状が出る場合があります。