

Health tips

健康のツボ

春号
Vol.69

Spring 2016



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

コレステロールのおはなし

応急処置Q&A

足のしびれ、つり

漢方シリーズ

お腹のぜい肉を
撃退する漢方薬

トピックス

もちつき大会
健康づくり講座
すこやか春の文化祭

薬局紹介

かもめ薬局

軍艦島(長崎県)

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>



コレステロール のおはなし

“コレステロール=悪者”とっていませんか？

コレステロールというと、健康を損なう“悪者”というイメージが強いですが、実際には体に欠かせない重要な物質です。不足してしまうと細胞膜やホルモンに影響を与えます。コレステロールは人体を構成する細胞の膜の材料となります。しかし、取り過ぎると体に悪い影響を及ぼします。



LDLコレステロール(悪玉)とHDLコレステロール(善玉)と中性脂肪

善玉・悪玉という聞こえが悪いのですが、コレステロールの役割と影響によって分けて考えられています。

LDL コレステ ロール

悪玉と言われるLDLコレステロールは、体の各所に必要なコレステロールを血流によって運ぶ役割をしています。運びすぎると血管内壁にへばりついてしまい、そのまま放置すると心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める動脈硬化の原因となります。このためLDLコレステロールが「悪玉」と言われます。

LDL(悪玉)コレステロール
異常値・・・140mg/dl以上

HDL コレステ ロール

善玉と言われるHDLコレステロールは、逆に余ったコレステロールを運び出す役割をします。体に悪影響を与えるコレステロールを細胞壁から運び出す、ということなので「善玉」と言われます。

HDL(善玉)コレステロール
異常値・・・40mg/dl未満

中性 脂肪

中性脂肪も、コレステロールと同じように肝臓で作られたり、食べ物から取り入れられます。筋肉などでエネルギー源として使われ、余った分は皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。

TG(中性脂肪)
異常値・・・150mg/dl以上



危険

放っておくと危ない!!

脂質異常症があっても、通常は自覚症状があらわれません。しかし、それを放置しておくとう動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまうこともあります。

脂質異常症になりやすい人リスト

- 家族に脂質異常症や動脈硬化の人がいる
- 甘いものや乳脂肪製品(生クリームや洋菓子)が好き
- 糖尿病、あるいは血糖値が高め
- 肥満傾向である
- 日常的にあまり歩かない
- 高血圧である
- 女性で閉経している
- 痛風がある
- 肉や脂っこい食べ物が好き
- お酒をよく飲む



生活習慣

偏った食生活、運動不足による肥満、喫煙、飲酒、ストレスなどにより脂質異常症になりやすくなります。また、コレステロールが上がりやすい人、上がりにくい人がいます。脂質異常症を引き起こしやすくする疾患もあります。体質的なリスクを持っている方でも生活習慣の改善をすることで、ある程度脂質異常症を予防することができます。



EPAやDHAなどのω(オメガ)-3脂肪酸が注目されています

脂肪には大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つがあります。飽和脂肪酸は中性脂肪の材料となります。そのため飽和脂肪酸をとりすぎると中性脂肪が増えるのです。

飽和脂肪酸 ……肉や乳製品などの動物性の脂肪

不飽和脂肪酸 ……魚や植物などの脂肪

不飽和脂肪酸のなかでも体内で合成することのできない不飽和脂肪酸(必須脂肪酸)はω3系とω6系に分かれます。体内で作ることができないため、食事などで補わなければいけません。

ω3系	ω6系
アレルギー抑制、炎症抑制、血栓予防などの効果	炎症促進、血栓促進
α-リノレン酸、EPA、DHAなど	リノール酸など
<ul style="list-style-type: none"> ・亜麻仁油 ・エゴマ油 ・シソ油 ・青魚の油など 	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油 ・コーン油 ・ごま油 ・マヨネーズなど

ω3脂肪酸とω6脂肪酸の摂取比率は1:4が望ましいと言われていています。現代の食事ではω6脂肪酸の摂取が多くなり、1:10~1:30と言われていています。

ω3脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)はサプリメントや、病院で処方される薬にもなっています。ω3脂肪酸とω6脂肪酸をバランスよく食事で摂取し、不足分はサプリメントで補うのも良いのではないのでしょうか。



いざという時に!

応急処置



&



～足のしびれ・つり～

～足のしびれ～



Q 正座をしているとなぜ足がしびれるのか?



A 長い時間、正座をしていると、自分の体重で足の神経が圧迫されます。さらに、血管も圧迫され、足の神経への血流が途絶えてしまいます。この状態が長く続くと、足先の神経が麻痺して、しびれてくるのです。

ですから、足を崩して圧迫をとれば血流は回復して、しびれは消えていきます。



Q 正座をした時のしびれた足を早くなおす方法は?



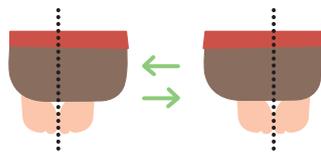
A 足の血流をはやく取り戻すことがポイントです

早くしびれがとれるよう足をもみほぐしたり、足を伸ばして爪先を引っ張る方法も有効ですが、人前でやるには品がありません。立ち上がる前に座布団の外につま先を立て、かかとの上に腰を落として重心をかけていると、早くしびれがとれます。これならさりげなく出来ますし、荷物をまとめたり雑談している間にしびれがとれるため、人前でもスマートに振舞えるでしょう。(①～⑤は日本正座協会HPより抜粋)

しびれないように

1 片方の足に体重をかける

しびれてきたと思ったら、片方の足に重心をかけるようにします。両足一度には出来ないで片方ずつ。



2 左右の足の親指の上下を入れ替える

上下を入れ替える時に重心を左右に移動させるようにします。



3 足を片方ずつお尻の横に出す

出来るだけ気づかれぬようにして下さい。

しびれてしまったら

4 座礼をする時に重心を前にする

短い時間ですが少しはしびれが治ります。深く礼をするほど、時間を長くするほど効果的です。この時にお尻を少し浮かせぎみにするといいですね。

5 両足のつま先を立てて、その上にお尻を乗せる

しびれて立てない時、足を投げ出すよりはいいです。立ち上がる少し前にするといいです。この状態のことを跪座(きざ)と言い、マナー違反ではありません。



6 足をクロスして、正座するような状態で、後ろの方に重心をかけ30秒くらい座る(伊東家の食卓より)

～足のつり～

Q 足のつりが起きた時の対処方法は？

A 以下の方法を試してみましょう

1 体の力を抜く

こわばってしまいがちですが、何とか痙攣した足をリラックスさせてください。

2 楽な角度を見つける

痙攣した箇所は強くマッサージしがちですが、これは筋肉や筋にダメージを与え、肉離れにつながる恐れもあります。まずは痛くない角度を探ってください。

3 ゆっくりストレッチ

楽な角度を見つけたら、じわじわストレッチをしてください。このストレッチが脳へ働きかけ、急な収縮を止めてくれます。

4 足首をまわす

筋肉の緊張状態を解きほぐすために足の力を抜いて、足首を回します。

5 ひざを立てて寝る

①～④の方法は応急処置なので、根本的な解決にはなりません。足を伸ばした状態では同じ事が起こりうるので、足を伸ばさないようクッションなどをひざ裏に仕込み、足が伸びきらない状態にしておくといいでしょう。

「足のつり」が起きたときの対処例

体の力を抜いて、つっぱった足の筋肉の緊張を和らげる



座った状態で膝を伸ばして足首をたてる（寝たままでも可）



足の指をつかんで、体のほうにゆっくり引くと、筋肉が伸び、足のつりが治りやすくなります



症状が収まったらゆっくりマッサージしてあげてください



Q 足がつったときの部位ごとの緊急対処法

A ふくらはぎがつったとき(こむら返り)

足の先をヒザ方向に曲げてアキレス腱を伸ばし、さらにヒザも伸ばすことで痛みはなくなります。上半身を起こして親指をつまみ、指先をゆっくり自分の身体のほうに曲げていきます。もし足の指に手が届かない場合は、壁を利用してひざをゆっくり伸ばしていきましょう。タオルを足の先にかけて、ゆっくり引っ張るのも有効です。

足の指や甲、裏側がつったとき

痛いのと逆側を伸ばすことで痛みをやわらげることができます。足の指の表側(爪側)がつった場合は、その指の関節を曲げます。足の指の裏側(足の裏側)をつった場合は、その指を上を持ち上げます。足の甲をつった場合は、足の指全体を足の裏側に曲げます。足の裏をつった場合は、足の指全体を上に向けます。

おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

うす着の季節!

お腹のぜい肉を撃退する漢方薬

春!うす着の季節です。お腹のぜい肉が気になって仕方がないとお悩みの方はいませんか?ぜい肉を減らすには、食事療法と適度な運動が基本となりますが、それに加えて良い漢方薬をご紹介します。

「肥満」には男性に多い **内臓脂肪型** と女性に多い **皮下脂肪型** があります。内臓脂肪がかなり多くなってくると、糖尿病、脂質異常症、高血圧、心臓病などの生活習慣病になる傾向が高まり良くありません。食事療法と運動のほか漢方薬をためてはいかがですか?



ボウフウツウショウサン
固太りタイプに効く **防風通聖散**
〈内臓脂肪型〉

皮下脂肪だけでなく内臓脂肪を分解・燃焼する働きがあり、溜まった老廃物を排泄します。便秘を改善する効果もあります。筋肉ががっちりとしているがウエストや胃あたりが太る男性に多い「固太りタイプ」に効果があります。



防風 (セリ科ボウフウの根)



ボウイオウギトウ
水太りタイプに効く **防己黄耆湯**
〈皮下脂肪型〉

消化吸収を改善し、水分代謝を助け「肥満」を改善します。また膝の腫れや水が溜まる時も水分を排泄して痛みをやわらげる効果もあります。下腹部やお尻、太ももなど下半身が太って汗っかきの女性に多い「水太りタイプ」に効果があります。



防己 (オトツラフジのつる性の茎および根茎)



黄耆 (キバナオウギまたはナイモウオウギの根)

千代診療所もちつき 12/19 (土)



千代診療所と城浜診療所で恒例のもちつき大会が開催され、大勢の地域の皆さんと一緒に盛り上がりました。できあがったもちは皆でおいしくいただきました。

地域交流もちつき大会 2/20 (土)



地域交流もちつき大会協賛：
城浜診療所／宮近整形外科／なかむら眼科
マリア薬局／ふくおか健康友の会東の東支部
訪問介護STそよかぜ／ヘルパー STひまわり

健康づくり講座 2/18 (木) 千鳥橋病院HPH情報センター

千鳥橋病院の医師や薬剤師が協力し、地域の皆さんの健康づくりのお役に立てるよう講座を開催しています。今回は「あなたの不眠はどのタイプ?～不眠症とその治療薬～」というテーマで開催しました。



平和と文化の春風を!

第10回 すこやか春の文化祭 3/6 (日) サンレイクかすや (糟屋郡粕屋町)

ふくおか健康友の会の皆さんや職員が舞踊や歌唱、演劇など幅広いジャンルの演目を発表しました。皆さん練習を重ね、見事な演目ばかりでした。大勢の観客で会場は満員となり歓声や喜びでいっぱいでした。フロアでは手芸や書などの作品が展示され見応えのある力作ばかりでした。



薬局紹介 かもめ薬局

〒 819-0022
福岡県福岡市西区福重5-6-1
TEL 092-895-1121 FAX 092-895-1131
kamome@fhkph.co.jp



田中 雅史 (薬局長) 中嶋 秀樹 (薬剤師)
荒巻 順子 (事務) 諸岡 真紀 (事務)



薬剤訪問に力を入れており、
幅広く対応しています



目の前は新室見診療所で
連携がスムーズです



店内にも役立つグッズを
揃えております

かもめ薬局は西区福重に位置し、新室見診療所の前にあります。処方せんの調剤だけでなく、お薬を自宅や施設に届ける薬剤訪問も行っています。適正な服薬管理と薬の適正服用ができるように医師、看護師や介護職員と連携をとっています。

地域に根差した皆様に信頼される「かかりつけ薬局」を目指して日々邁進していきたくと思っています。お薬についての相談や健康に関する相談などお気軽におこし下さい。



お気軽にご相談下さい

2016 平和アクションプラン

福岡保健企画では、毎年独自の「平和アクションプラン」を企画しております！

伝えよう！ 平和の思いを
メッセージカードにのせて



募集期間 2016年
5月1日～8月31日

福岡保健企画は毎年独自の平和を考える取り組みを企画しています。今年みなさんの平和や脱原発など個人の思いが詰まったメッセージカードを集めます。その中のメッセージを薬局内に掲示いたします。名前の記入は不要です。お一人何枚でも書いてください。

薬局にお越しの際はお気軽にメッセージカードにご記入ください。