

Health tips

健康のツボ

冬号

Vol.52

Winter 2012



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

肩の痛みに!!

おうちでできるリハビリ 2

海の恵み かきパワー 4

薬局窓口でのQ&A 5

すこやか健康講座 6

雷山ウォーキング 新入スタッフご紹介 7

薬局紹介 あおぞら薬局 8



かきは、海の岩から「かき落とす」ことから「かき」という名がついたと言われています。

グリコーゲンの他、必須アミノ酸をすべて含むタンパク質やカルシウム、亜鉛などのミネラル類をはじめ、さまざまな栄養素が多量に含まれるため、「海のミルク」とも呼ばれます。 (4ページをご覧ください)

福岡保健

検索

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



四十肩・五十肩の
リハビリ治療

「おうちでできるリハビリ」

それがとても大切です



今回は、福岡市東区、『宮近整形外科医院』リハビリ科長・理学療法士の柴田謙一先生に『肩関節の痛みとリハビリ』についてお話を伺いました。



宮近整形外科医院
リハビリ科科長
(理学療法士)
柴田 謙一先生

日常生活の中で、肩の痛みを感じる方も多いと思います。

今回は、『四十肩・五十肩(正式名称は「肩関節周囲炎」)』のリハビリについて紹介します。

四十肩・五十肩の場合は、時期が過ぎると、「痛み」自体はだんだん軽くなります。しかし、痛みが軽くなる時期に適切なリハビリを行っておくことで、痛みがおさまった頃に残る後遺症を防ぐ目的があります。後遺症状としては、「動く角度が狭い」、「力が入らない」などが挙げられます。

動く角度に関しては、時期を逃すと、なかなか固く改善しにくいのが現状です。

今の状態が、運動の急性期「守り時」なのか、回復期「攻め時」なのかを下の表を参考に見てください。

注意!!

肩関節のつくりは複雑で、痛みの原因によって、治療法も異なります。リハビリや運動以前に薬物治療が必要な場合もあります。病院で腱板断裂(けんぱんだんれつ)など、他の診断がつき、この運動が合わない場合がありますので紹介する運動が合っているかどうか、整形外科医の診断後に実施していただくのが安心でしょう。

リハビリと病院での治療方法

	急性期 〈守り時〉	慢性期 〈守り時と攻め時の移行期間〉	回復期 〈攻め時〉
肩の状態▶	・痛みが強い ・動かせない	・痛みは減るが無理に動かすと痛い ・動かしにくくなる	・痛みは次第に解消 ・徐々に動かせるようになる
持続期間▶	およそ 1~2 カ月	およそ 5~6 カ月間	およそ 5~6 月カ月間
対処法▶	●薬物療法 ・非ステロイド性抗炎症薬 ・ステロイド注射 ●リハビリ ・安静 ・痛くないような生活指導 ・悪化予防のために必要な最低限の運動 ・軽めに肩の角度を広げる	●薬物療法 ・非ステロイド性抗炎症薬 ・ヒアルロン酸注射 ●リハビリ ・徐々に肩の角度を広げる運動 ・痛みを見ながら軽い筋力トレーニング	●リハビリ ・積極的に肩の角度を広げる運動 ・積極的な筋力トレーニング



それでは・・・「おうちでやるリハビリ」の方法を説明します。

急性期では痛みのない角度、慢性期・回復期では、ちょっとだけ痛みを我慢して行います。

1 傘体操

- ①まず、あおむけに寝ます。
- ②棒や傘などを使い、痛い方を上に持ちます。
- ③痛くない方の手で、痛い肩を持ち上げます。
上げれる角度で、10秒止めます。
- ④この運動を5回行います。



2 腕開き体操

- ①この運動も、あおむけに寝ます。
- ②両手を頭の後ろで組みます。
- ③肘、肩が開ける角度で10秒止めます。
- ④この運動を5回行います。



慢性期・回復期では、ちょっとだけ痛みを我慢して行います。(急性期では行なわないでください)

3 筋力トレーニング-1

- ①ゴムチューブを両手に持ち、外側に引っ張り止めます。
 - ②5秒止めて元に戻します。
 - ③この運動を10回行います。
- ※脇は閉じ、手のひらは上を向けてください。



4 筋力トレーニング-2

- ①ゴムチューブを柱などに結び付けてください。
 - ②痛い方に持ち、内側に引っ張り止めます。
 - ③5秒止めて元に戻します。
 - ④この運動を10回行います。
- ※脇は閉じ、手のひらは上を向けてください。



★運動は「朝・晩」2回行ってください。

★ゴムチューブは痛みを出さない程度の強さを選びましょう。病院では段階的に強さを上げていきます。購入はスポーツ用品店などで。宮近整形外科医院でも取り扱っています。

病院で行う治療も、もちろん大事ですが、実は病院での治療やリハビリだけでは足りないのです。今回ご紹介した「おうちでやるリハビリ」をしっかり実行されることで、痛みや筋力にずいぶん差がでできます。『四十肩・五十肩(肩関節周囲炎)』と医師に診断された場合は、この運動でしっかりと「おうち」でも治療されてみてください。

宮近整形外科医院 福岡市東区千早1丁目6-11 Tel 092-672-0071
リハビリテーション科 <http://www.miyachika.com>

宮近整形外科医院では「地域の方々に信頼され、元気にするリハビリテーション科であること」をテーマに診療を行なっています。

ホームページでも紹介しておりますので、参考にしてください。

サプリメントの
基礎知識

海の恵み かきパワー

かきは、一般に「海のミルク」と言われるほど栄養に富んでおり、広く食され、養殖の歴史も古いものです。良質なたんぱく質や、エネルギー源であるグリコーゲン、タウリンなどのアミノ酸、現代人に不足しがちなミネラルを豊富に含みます。

貝類は中国や日本などで、古くから漢方素材として使用され、最近ではそのエキスが健康食品として利用されています。体調をベストに保ち、精力的に活動したい人におすすめです。加熱しすぎると、味も栄養価も下がるので調理の際はご注意ください！

かきの3大栄養素

かきパワー-1

●タウリン

タウリンは、貝類、いか、たこなどの魚介類に多く含まれるアミノ酸の一種で、かき独特のうまみの素でもあります。ヒトでは心筋、筋肉、脾臓などに存在しています。心臓の機能を高めて、血流を促す働きがあり、動脈硬化、高血圧の予防につながると言われています。

また、肝臓の機能を高めたり、コレステロールを下げる働きも期待されています。

★調理のコツ

タウリンは加熱しすぎると糖と反応し、その効果が落ちてしまうため、かきがふっくらする程度に火を通すとよいでしょう。

かきパワー-2

●亜鉛

亜鉛は多くの酵素に含まれています。味覚を正常に保つ、健康な皮膚や粘膜の維持、たんぱく質の合成、細胞成長に役立つ栄養素です。

★調理のコツ

亜鉛は調理による損失はありません。しかし、穀類や豆類に多く含まれるフィチン酸には亜鉛の吸収を妨げる働きがあります。玄米や豆類をよく食べる人は亜鉛不足に注意が必要です。

豆 知識

亜鉛は、通常の食事で十分摂取できますが、加工食品の中には亜鉛の吸収を阻害する食品添加物が使用されていることがあるので、レトルト、インスタント食品の多用はなるべく避けましょう。

かきパワー-3

●鉄分

鉄は血液の成分であり、体の隅々に酸素を運ぶ役割をしています。不足すると貧血や冷え、慢性疲労など、不調の原因になります。かきに含まれる鉄はヘム鉄と言われ、植物性食品に含まれる鉄よりも吸収効率がよいものです。

★調理のコツ

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品と合わせると鉄の吸収率が高まります。

調理によって、損失することはありませんが、亜鉛と同じようにフィチン酸により吸収が妨げられます。



★ワタナベオイスター
(1包6粒入り…¥525)

薬局窓口での Q & A

Q 初めて行った薬局でいろいろ聞かれるのは何のためですか？

A お薬を安全に使用していただくために必要なことをお聞きします。

お薬で副作用やアレルギーが起きたことはなかったか、現在、他にどんなお薬を服用しているかなど確認して調剤します。

お薬は、名前が違ってても成分が同じものが多いため、以前副作用があった薬の名前をお聞きし、調べて安全を確認しお渡しするためです。お薬手帳に合わない薬を記載しておくで大変役立ちます。

なお、一度お聞きしたことは薬局で記録(これを「薬歴」といいます)しておき、次回に役立てます。かかりつけの薬局を決めておくと、あなたの使用のお薬の重複や相互作用をチェックできるので、より一層安全なお薬の使用が期待できます。

Q 最近、お薬手帳を持っている人をよく見かけますが、持っていた方がいいのですか？

A お薬手帳には、病院でどんな薬をいつもらっているかが記載されております。

いくつかの病院でお薬をもらっている方は、お薬による相互作用のチェックができたり、お薬の重複投与などを回避できます。

また、小児や高齢の方、持病があり薬を飲んでいる方は、急な体調の変化で、いつもかかっているかかりつけの病院以外にかかるケースも多いことから、持っていた方がよいでしょう。

Q 処方せんのお薬を価格の安い後発医薬品に変えるには？

A 薬局であなたのお薬の効き目や副作用が同じか検討して紹介します。

処方医が「処方せんの変更不可」の欄に署名されていれば、後発医薬品に変更できません。また、薬局にお薬があるかなどを確かめることが必要です。

Q テレビでよく聞く「スイッチOTC」ってなんですか？

A これまでは医師の判断でしか使用できなかった医薬品を薬局で買えるようにしたのがスイッチOTC薬です。

スイッチOTC薬の登場で、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な体調不良は自分で手当てをする」というセルフ・メディケーションの幅が広がっています。

購入時には薬剤師に相談しましょう。

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

ちどり薬局「すこやか講座」●11月9日(水)

冬のスキンケアについて

今回の「すこやか健康講座」はこれからの季節のスキントラブルをテーマにお話させていただきました。

乾燥からくる全身の皮膚の痒みを予防する方法として、お風呂の中とお風呂上がりのケアの仕方を実際にスキンケア商品を使いながらデモンストレーションしました。

途中で、皆さまには3か所の皮膚の水分量を測定していただき、現在のお肌の状況を数値として把握していただきました。



皮膚の水分量をチェック

お風呂の入り方と上がった後の15分以内のスキンケアで、冬の肌のかゆみを予防することができます。

具体的には体を洗うせっけんを変えてみるといいですよ。今回紹介した洗浄剤は、液体タイプのPurola(プローラ)ボディウォッシュと、固形せっけんのNOV(ノブ)ソープDです。どちらも使い心地がいいです。30秒以上かけてメレンゲのようなしっかりとした泡を立て、手を使って全身を泡で包むように首から足へと洗っていきます。洗った後は十分に流しましょう。

お風呂上がりのスキンケアでは、液体タイプのNOV(ノブ)オリゴマリンローションSと、クリームタイプのPurola(プローラ)APモイストクリームを紹介しました。どちらも長く潤いが続き、赤ちゃんからお年寄りまで家族みんなで使用できます。タオルドライしたあとすぐに、下着を着る前に全身に塗るのがオススメです。

ご紹介した方法などで今後、肌の水分量がアップするといいですね。



プローラ
APモイストクリーム
…¥2,940



プローラ
APエンリッチクリーム
…¥3,675



NOV(ノブ)
オリゴマリンローションS…¥2,100



NOV(ノブ)
ソープD……¥1,050

すこやか健康講座は、どなたでも参加できます。
次回も皆様のご参加をお待ちしております。

Topics

歩いて、食べて、お詣りして・・・

雷山ウォーキング ●11月12日(土)

紅葉にはちょっと早かったのですが、当日は雨が降ることもなく、ほどよい気温でした。

ちどり薬局を出発し、雷山のふもとにある駐車場から2キロ弱ほど登ったところにある雷山神社まで歩き昼食をとりました。昼食では用意した豚汁が大変好評でした。

下山途中に千如寺大悲王院に寄り、お坊さんの説法の後、解説付きで千手千眼観音像などの重要文化財を鑑賞しました。

参加された皆さんも満足されていました。

(武波 耕史)



千如寺大悲王院



血圧チェック

新入スタッフご紹介

よろしくお願いいたします

ひさし ひでお
久 英男

婚約を期に岐阜から福岡へ来ました。何でも相談してもらえよう信頼される薬剤師を目指して頑張っていきます。



いなだ りさ
稲田 梨紗

親しまれる薬剤師をめざして、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

あおやま あさみ
青山 麻美

慣れないことばかりですが、がんばります。よろしくお願いします。



10,000筆達成!!

原発反対署名のご協力、ありがとうございます。

引き続きご協力お願いします。

薬局紹介 あおぞら薬局

〒820-0011 かや
福岡県飯塚市柏の森946-8
TEL 0948-26-9811 FAX 0948-26-9812
aozora@fhkph.co.jp

営業時間／月～金…9:00～17:20
(木曜日は18:00まで)
土…9:00～13:20

あおぞら薬局は、JR新飯塚駅から徒歩5分の場合にあります。2011年10月に開局3周年を迎えました。隣には新飯塚診療所、高齢者住宅のひまわりホーム柏の森があり、スタッフ一同、協力して医療、介護に頑張っています。地域的にご高齢の方も多く、安心して在宅療養を続けられるよう、ご自宅まで薬を届けることも行っています。いつでも、どこへでも対応していますので、遠慮なくご相談ください。地域の皆さまのお役に立てるように心がけています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

あおぞら薬局スタッフ一同



あおぞら色の看板を目印に



介護用品も豊富に品揃え



事務
茅野 陽子

薬剤師
上野 亜紀

薬剤師
堺 真佐子

さわやか3人組に
何でもご相談ください



いつも笑顔で
接客しています

東北大震災の募金も
よろしくお願いします



コンピュータでお薬をチェック

(株)福岡保健企画のネットワーク

