



沈 恵順
(事務員)

溝上 陽子
(薬剤師)

内田 克典
(薬剤師)

ひよこ薬局は、小児科の処方せんを主に応需している薬局です。小さな子供の粉薬やシロップは、症状や体重によって、混ぜるお薬の種類や量が様々なので、処方を受け付けてから作る「完全オーダーメイド」のお薬です。そのため、お薬を準備するまで多少お時間がかかってしまいますが、お子様が退屈しないように、待合室にはDVDや絵本、折り紙などをご準備しています。お子様だけでなく、大人の方々にもご満足いただける薬局を目指しています。



折り紙コーナー



お薬の上手な飲ませ方や子供の病気のパンフも取り揃えています。

もちろん、小児以外の大人の処方せんも受けております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



粉薬は、最新のロボットを導入して作っています。患者さんのお名前、薬品名、1回分の量が印刷できます。人の手を介さずに作るので作業ミスがなく、しかも衛生的です。安心、安全なお薬をお渡ししています。



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

「健康のツボ」 90号 2023年1月1日発行 ●発行／(株)福岡保健企画本社 福岡市東区筥松2-24-19 ☎092(612)8831 ●発行責任者／専務取締役 辛川 俊明

Health tips

健康のツボ

vol.90

株式会社 福岡保健企画

今月のツボ

知っていますか? ストレートネック



サブメイン

フレイルについて p4

トピックス

猫背姿勢を改善ストレッチ p6

薬局紹介

ひよこ薬局 p8

福岡保健

検索

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



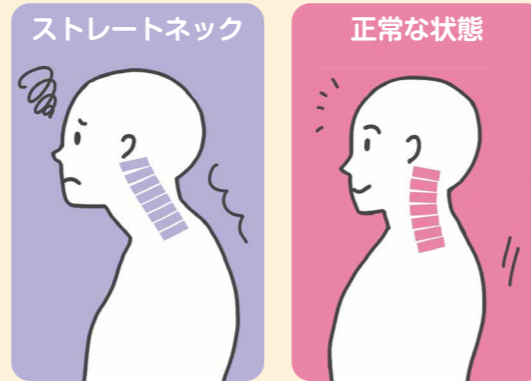
知っていますか？ ストレートネック

新型コロナウイルスの流行に伴う外出自粛が長く続きスマホやタブレットをみている時間が長くなっていますよね。そのせいで「首や肩が痛い」、「めまいや頭痛がする」、「手が痺れる」などの症状が出ていませんか？それはもしかしたら、『ストレートネック』が原因かもしれません。



ストレートネックとは

ストレートネックとは、本来なら前方にカーブを描く頸椎(首の骨)が真っすぐになってしまった状態のことを指します。スマホの普及にともなって増加傾向にあることから、「スマホ首」と呼ばれることもあります。頸椎が真っすぐな状態になると、前に出た頭を首の力だけで支えなければなりません。そのため、頭の重さを分散して支えることができず、首への負担が大きくなり、肩こりや首の痛みを始めとする様々な症状が起こります。



ストレートネックの症状

首や肩のこりや痛み

ストレートネックになると、頭の重さが首や肩にのしかかることとなるため、首こりや肩こりのリスクが増します。



頭痛

ストレートネックによって首や肩の筋肉が硬くなると、筋緊張によって血管が圧迫され、脳へと送られる血液量が減少します。その結果、緊張型頭痛や片頭痛のリスクが高くなります。

自律神経系の症状

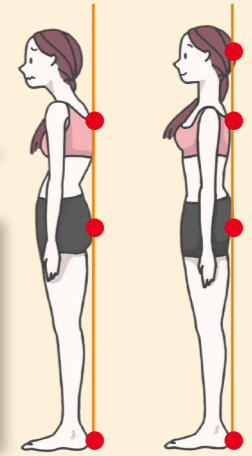
首周りの筋肉が硬くなることで、自律神経が圧迫されバランスが乱れる原因にもつながります。自律神経のバランスが乱れることによって、耳鳴りやめまいといった症状やパニック障害、うつなどの精神的な症状を発症するリスクも高くなることが指摘されています。



簡単なストレートネックのチェック方法

壁際に立ってみましょう。壁にかかととお尻、肩を付けた時に、頭が壁から離れている、もしくは意識しないと頭が壁につかないような場合、ストレートネックになっている可能性が高いです。

ストレートネック
後頭部が壁につかない、あるいは意識的に首を後ろに倒さないとつかない



正常な状態
後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4カ所が自然に壁につく

ストレートネックの原因

スマホの見すぎ

頸椎アーチがしっかりしている場合、首にかかる負荷は4kgから6kg程度とされています。仮に顔を前に30度傾けた場合、首にかかる負荷はおよそ18kgにまで跳ね上がります。このような状態が続くことで首の筋肉が緊張し、硬くなった筋肉によって頸椎が引っ張られ、徐々に首の骨が真っすぐになっていってしまいます。スマホをのぞき込むように下を向くことでストレートネックの発症リスクが増すため、スマホを見る時には、なるべく腕を上げ、前を見るように意識しましょう。



座った姿勢

座っているときに猫背気味になると、顔の位置が前へスライドしてストレートネックのリスクが増してしまいます。両足の裏がしっかりと地面につくように椅子の高さを調節して、膝および股関節を90度に曲げた状態で、モニターがなるべく正面に来るようにしましょう。背筋を伸ばし、肘関節は90度以上になるよう、肩に力が入らないポジションを探しましょう。

身体に合わない寝具

毎日使っている枕が高すぎる場合、寝ている間も常に頸部が圧迫されることとなります。その結果、首周りの筋肉が硬くなり、ストレートネックになるリスクが増します。また、あまりにも柔らかい布団を使っていると、寝返りが自由に打てなくなります。寝返りが打てないと、寝ている間にも身体が疲れることとなり、結果としてストレートネックになるリスクが増してしまいます。枕の高さを見直し、寝返りを妨げることがない寝具を選びましょう。

最後に

ストレートネックは悪化してしまうと、肩こりや首の痛みだけではなく全身に症状が出る場合があります。そのため日頃から、正しい姿勢やこまめなストレッチを意識することが大切です。症状が慢性化している方や痛みを強く感じる方は、何かしらの病気を併発している恐れがあるので、無理せず整形外科へ受診しましょう。

お勧めのストレッチは6P参照

フレイルについて

「最近ちょっと痩せてきたかも」「前よりも疲れやすくなった気がする」
 「少し動くだけでも息切れする」「外出がおっくうなときがある」
 これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。
 このような虚弱の状態のことを「フレイル」と言います。
 フレイルとは加齢により心や身体の働き、意欲や体力が低下し活動が落ちた状態のことを言います。
 健康な状態と介護が必要な状態の間にあるとも言われています。
 放っておくと介護が必要となったり、
 転倒による骨折から寝たきりな状態になったりもします。

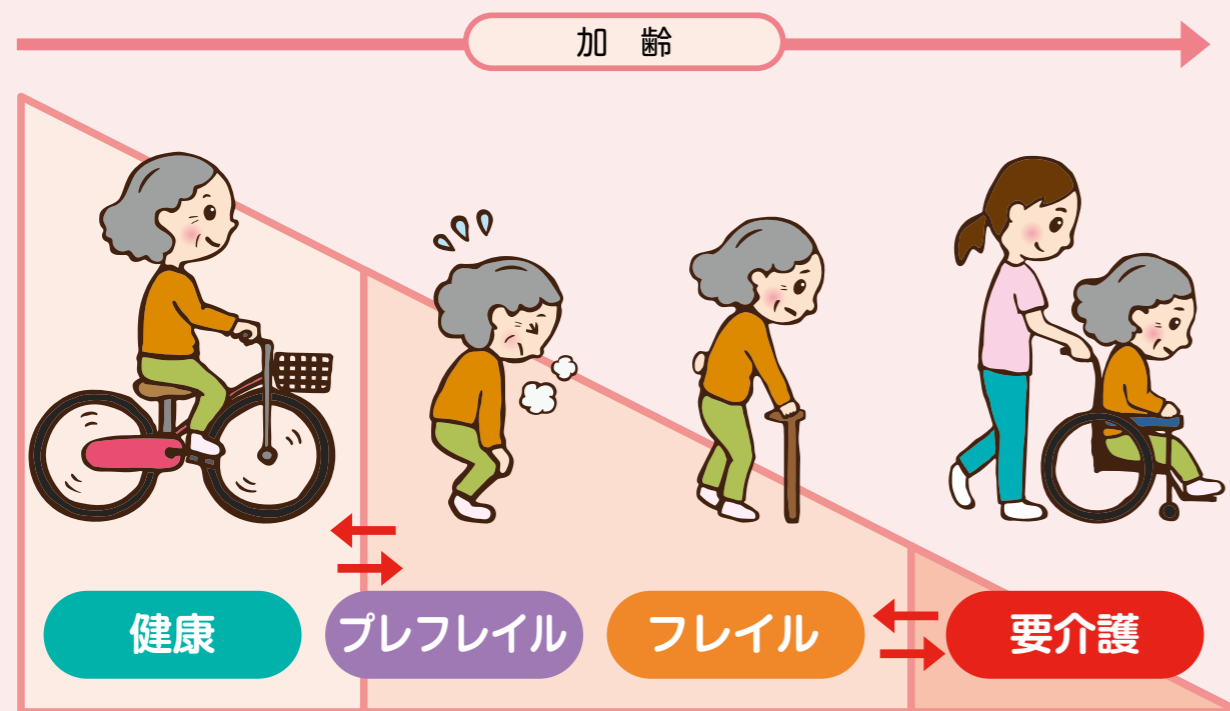


フレイルを見分ける判断基準

フレイルを見分ける判断基準としてFriedの基準があります。
 3項目以上該当するとフレイル、
 1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

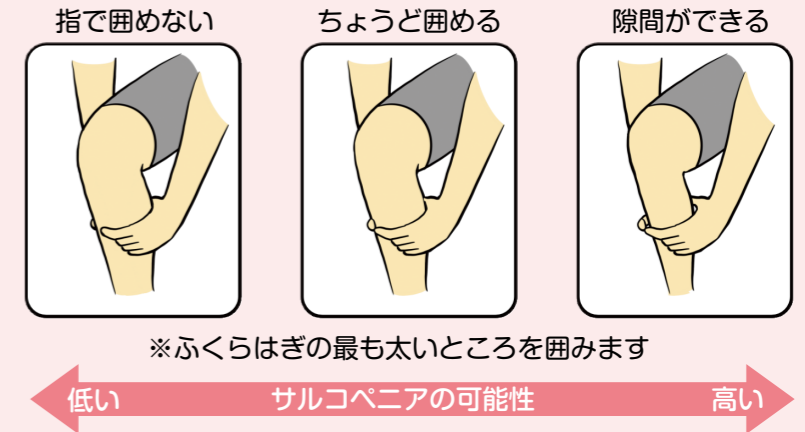
① 体重減少	意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
② 疲れやすい	何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる
③ 歩行速度の低下	1.0m/秒以下
④ 握力の低下	男性28kg以下、女性18kg以下
⑤ 身体活動量の低下	週に1回もしていない

参照：改訂日本版フレイル基準 (J-CHS基準)



ゆびわかテスト

筋肉量を簡易に調べる方法として“ゆびわかテスト”があります。
 ゆびわかテストは筋肉量が減少した状態(サルコペニア)がわかります。
 サルコペニアの可能性が高まるほど、転倒や骨折の危険性が高まります。
 筋肉量をチェックしてみましょう。



大事なことは、早目に気付いて、適切な取り組みを行うことです。
 そうすることでフレイルの進行を防ぎ健康にもどることが可能となります。

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。
 3つのポイント栄養、身体活動、社会参加を見直して活力に満ちた日々を過ごしましょう。

栄養

バランスの良い食事を3食しっかり摂りましょう。

筋肉のもととなるたんぱく質、魚・肉・卵・大豆製品、骨を強くする牛乳・乳製品をとりましょう。
 噛み応えのあるものをよく噛むことも大切です。
 お口の健康にも気を付けましょう。



身体活動・運動

しっかり、たっぷり歩きましょう。

ちょっとした運動でも継続して行いましょう。
 筋力低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクが軽減されます。
 身体活動は筋力の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。
 今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

お友達とおしゃべりや食事を。

いつも前向きな気持ちで過ごしましょう。
 趣味やボランティアなど外出することはフレイル予防に有効です。
 地域のボランティア活動に参加したり、趣味のクラブに入会するなど、自分にあった活動を見つけることが大切です。



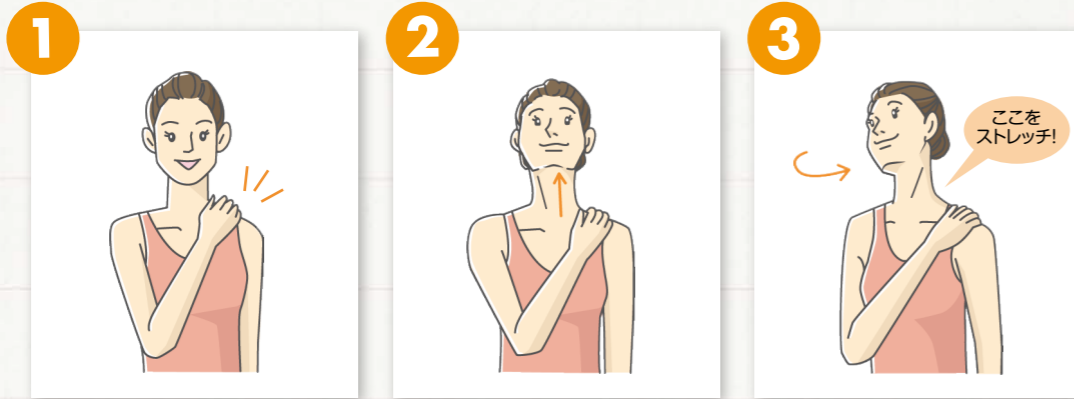
健康のポイント

毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう!

日本は男女とも平均寿命が延伸し、世界トップクラスの長寿国です。
 これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を延ばしましょう。

猫背姿勢を改善ストレッチ

【基本的首ストレッチ】 縮んだ首の前側をゆるめる



1 左手で右肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。左脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉（大胸筋）を固定する。

2 鎖骨をしっかり押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。このひと手間で、首の横にある別の筋肉が先に伸びてしまうのを防ぐ。

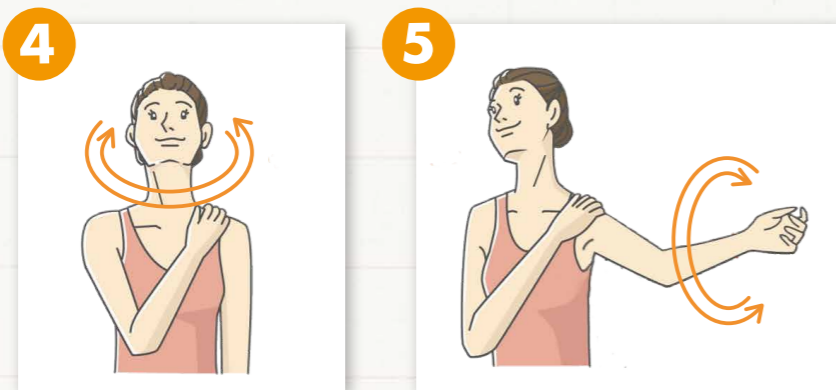
3 首を後ろに曲げたままゆっくり左に倒し、あご先を右上に向ける。耳たぶの下から胸鎖乳突筋が伸びるのを感じながら、5回深呼吸。反対側も同様に。

ポイント

鎖骨の下に広がる胸の大胸筋をしっかり固定。胸鎖乳突筋の付着部も固定され、ピンポイントにストレッチできる。



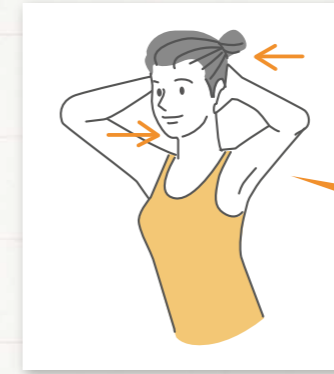
続けて行くとさらに効果UP!



①の鎖骨を押さえた基本的首ストレッチ姿勢のまま、頭を大きく3回ずつ、両方向に回す。胸鎖乳突筋がさらにほぐれ、首まわりの血流が促される。

基本的首ストレッチで首を伸ばしているほうの腕を、付け根から前後に5回ずつ回す。鎖骨から肩につながる筋肉をほぐし、こりや痛みを改善。

【後ろ首ストレッチ】 伸びて固まった首の後ろをほぐす

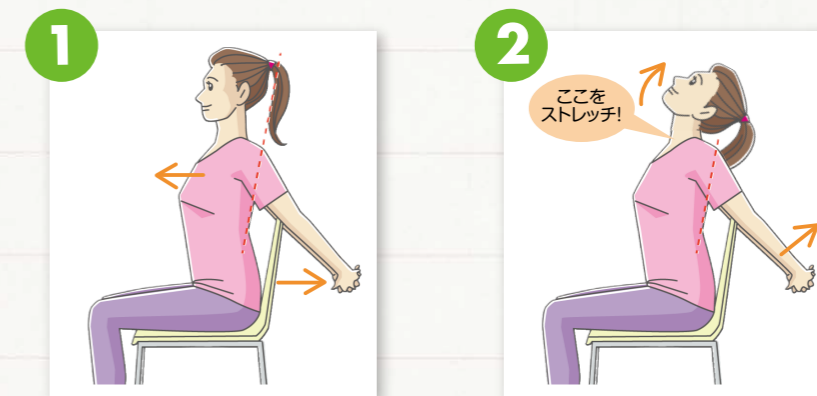


顔を正面に向けて両手を後頭部で組み、脇をしっかり開く。ここから首を後ろに倒し、両手で支えながら頭と押し合い15秒キープ。



【胸開き首ストレッチ】 首の前側を伸ばして猫背姿勢を改善

肩甲骨周辺で硬直した筋肉をほくしながら、首の前側とあご下をストレッチ。縮んだ胸が開き、呼吸も深くなる。



1 両手を後ろで組んで引き上げ、胸を広げる。このとき、腰が反らないように注意。

2 頭を後ろに倒して首の前側とあご下を伸ばす。そのまま5回深呼吸をしてキープ。

参照:「スマホ首」ストレッチ 肩こり・首こり・猫背も解消 | NIKKEI STYLE

平和アクションプラン2022

平和のキャッチコピーは

『みんな仲良しが1番よいこと!』

に決まりました。ご応募いただいたみなさんに平和キャッチコピーが入ったマスクケースを進呈いたします。



たくさんの平和キャッチコピー
ご応募ありがとうございました

