

Health tips

健康のツボ

Vol. 91



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

腰痛はどうして起こる？

サブメイン

日焼けとスキンケア p4

トピックス

平和アクションプラン p6
新入職員の紹介

薬局紹介

つばさ薬局 p8

福岡保健

検索

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



腰痛はどうして起こる?

ヒトの背骨はS字にカーブするように並んでおり、腹圧により腰椎が支えられています。また、背骨と背骨の間のクッションとなる椎間板や腰を支える筋肉が姿勢をサポートしています。長時間の中腰や猫背などの姿勢を続けて筋肉が緊張し続けた時や、運動不足で腰を支える筋肉が弱ってくると、このメカニズムが崩れ腰痛が起こります。また、ストレスなどの心理的要因が原因となることもあります。このような筋肉の緊張や筋力低下、ストレスで引き起こされる腰痛は、はっきりとした原因が特定できない非特異的腰痛と呼ばれ、腰痛の実に85%を占めると言われています。残りの15%は椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、骨粗しょう症など原因が特定できる特異的腰痛と呼ばれています。

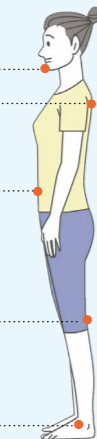


正しい姿勢を知ろう

腰痛を予防するには日ごろから正しい姿勢を保つことが大切です。立っている場合も座っている場合も同じ姿勢を長時間取らないようにして、30分に1回は腰を回したり体を伸ばしたりストレッチをしましょう。

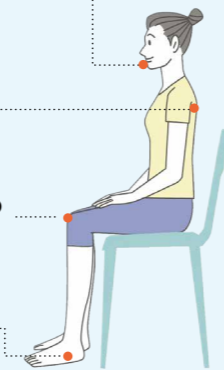
正しい姿勢のチェックポイント

- あごを少し引く
- 背筋を伸ばす
- 下腹は少し力を入れて引っ込める
- 膝を伸ばす
- 足は肩幅より少し狭く開く



正しい座り方のチェックポイント

- あごを引く
- 骨盤を立て背筋を真っ直ぐにする
- 膝と股関節の高さが平行になるようにする
- 足裏は全体を床にぴったりくっつける



ストレッチや運動で腰痛予防

腰を支える筋肉を強化して柔軟性を高め、姿勢を矯正しましょう。また、背骨や腰を支える筋肉の柔軟性を保つために運動を心がけましょう。特に水中でのウォーキングは水の抵抗で筋力がつき、浮力で腰への負担が軽くなるためおすすめです。ハイキングやヨガといった有酸素運動やストレッチも効果的です。

オフィスの椅子に座ったままできる腰痛解消ストレッチ

ストレッチを行う前に次の4つに注意してください。

- 1 伸ばしている部位に痛みを感じたらそこで止めてください。呼吸を続け、無理に伸ばそうとしないようにしましょう。
- 2 ストレッチをしても筋肉が伸びている感じがなければフォームを再確認しましょう。
- 3 1つのポーズを30秒ずつ行ってください。
- 4 時間がある方は2~3セットまとめて行うとより効果的です。

では早速、ストレッチを始めましょう。

腰痛解消ストレッチ ①

ハムストリングスのストレッチ

腰痛解消ストレッチ ②

臀部のストレッチ

腰痛解消ストレッチ ③

腰部のストレッチ



- 1 イスに浅く座り片膝を伸ばします。
- 2 伸ばした側の足に両手を沿わせて、ゆっくりと上体を前に倒します。
- 3 腿裏の伸びを感じたら痛みを感じる直前の位置で30秒止めましょう。

※反対側も同様にストレッチします。



- 1 イスに浅く座り片膝の上に反対側の踵をのせます。
- 2 床についている側の足の膝裏を両手でつかみます。
- 3 両手で上体を前に引きつけます。お尻が伸びているのを感じたら30秒止めてください。

※反対側も同様にストレッチします。



- 1 イスに座り、両足を腰幅に広げます。
- 2 上体を右に捻りましょう。
- 3 左手で右腿の外側をつかみます。この状態で体をさらに右に捻ります。この時に、足が内側に入らないように注意してください。左側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてください。

※反対側も同様にストレッチします。

腰痛の原因となりやすい筋肉をしっかり伸ばすことができます。座ったままでも、3分あれば十分にストレッチできるので、皆さんも是非試してみてください。

ぎっくり腰になったら

重いものを持ち上げた時になりやすいぎっくり腰。多くは1~2週間で自然に回復することが多いですが、実はベッドで安静にして過ごすよりもできる限り普段通りの生活を過ごしたほうが、回復が早くなるという報告があります。動けないほどの激痛があるときは無理をしてはいけませんが、湿布や痛み止めを使いながら普段通りの生活を心がけるようにしましょう。ただし、あまりにも痛みが強い場合や症状の改善が見られない場合は、椎間板ヘルニアや圧迫骨折などの病気が潜んでいる可能性もあるので整形外科を受診するようにしましょう。

日焼けと紫外線対策

日焼けの後の肌は、軽いやけどをしたのと同じ状態です。また、過度の日焼けは皮膚がんの原因として知られています。日焼けをしないよう、普段から紫外線対策をしましょう！

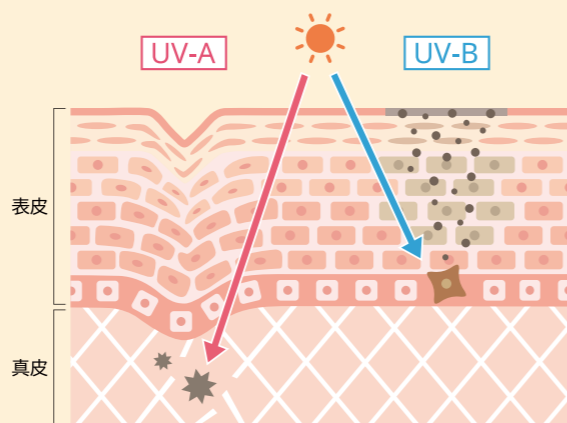


紫外線の種類

紫外線は、波長の長さが違うUV-AとUV-Bがあります。

UV-A は波長が長く、肌の奥まで到達します。雲や窓ガラスまでも透過し、気づかないうちに浴びやすいため「生活紫外線」と呼ばれています。

UV-B は「レジャー紫外線」ともよばれ、主に屋外での日焼けの原因となります。大量に浴びると赤く炎症を起こし、軽いやけどのような状態になります。



日焼け止めの選び方

UV-A 対策には、4段階の「+」マークで表示される「PA」で選びましょう。マークの数が増えるにつれ防止効果が高いことを表しています。

UV-B 対策には、1～50+まであるSPFの数値が大きいものを選びましょう。どのくらい長い時間防止できるかを表しています。



| 条件 | 防御効果 | | 備考 |
|----------------|------|------|---------------|
| | PA | SPF | |
| 日常生活 | + | 5 | 光老化予防(しわ・たるみ) |
| 軽い屋外運動、ドライブなど | ++ | 10 | 日焼け、光老化予防 |
| 晴天化のスポーツ、海水浴など | +++ | 20 | 日焼け、光老化防止 |
| 熱帯地方での屋外活動 | ++++ | 30以上 | 耐水性のあるもの |

また、2022年12月1日から、日焼け止めに「UV耐水性」という新しい表示が追加されることになりました。

「耐水性」のあるタイプは、汗をかきやすい時期におすすめです。

「UV耐水性」は、水浴後にどれくらい「SPF」を保持できるかを表す表示です。

UV-B波を防ぐ効果の耐水性を表しており、メイクアップの耐水性(メイクが水に落ちにくい)という意味ではありません。

UV耐水性は、保持能力によって「★(☆)」「★★(☆☆)」の2段階で表されます。

水に浸かることがある場合は、UV耐水性★または★★の日焼け止めを選ぶと安心です。

日焼け予防に栄養素を取り入れましょう

紫外線が気になる季節には、日焼け止めを塗る、皮膚を露出しない、UVカットのサングラスをするなど、外的な紫外線対策をするのはもちろん大切。それに加えて**普段の食事**で**身体の中からも日焼け予防**をしておく、紫外線によるダメージをさらに少なくできます。普段の食事から、お肌への紫外線ダメージを軽減する働きや、抵抗力を高める作用のある栄養素を取り入れましょう。実際に普段からどのような栄養素を含んだ食品を摂取すればいいのかわ、具体的にご紹介します。

| | | |
|---|---|-----------------------|
| ① ビタミンA | 健康な皮膚や粘膜の維持にとっても必要な栄養素で、肌うるおいやハリを与え、紫外線から守ります | モロヘイヤやカボチャなど(脂溶性ビタミン) |
| ② ビタミンC | コラーゲンの生成が促され肌うるおいとハリを与え、メラニンの生成を抑え、黒さを薄くする効果があります | パプリカやアセロラなど(水溶性ビタミン) |
| ③ ビタミンE | 血行を促し代謝を高め、ターンオーバーを促進。メラニンの排出をスムーズにし、ソバカスやシミの生成を防ぎます。 | アーモンド、レバーなど(脂溶性ビタミン) |
| ビタミンA、C、Eは、いずれも紫外線による体内の活性酸素を抑えてくれる「抗酸化力」に優れた栄養素です。 | | |
| ④ ポリフェノール | 抗酸化作用に優れている | ブルーベリーなど |
| ⑤ αカロテン | ニンジン、油と一緒に摂ることでカロテンの吸収がアップします。「抗酸化力」の強いエクストラバージンオリーブオイルと一緒に摂れば、日焼け後のダメージ回復のサポートにもなりますよ。 | ニンジンなど(黄色～橙色のカロテノイド) |
| ⑥ リコピン | リコピンは抗酸化作用が高く、同じ抗酸化作用を持つビタミンEの100倍以上あるといえます。効率よく吸収するのに最もおすすめは、朝食時、トマトジュースと牛乳を組み合わせることで。カルシウムも一緒に摂取できて吸収も抜群です。 | トマトなど(βカロテンなどの仲間) |



気を付けて

ソラレンに要注意!

「ソラレン」という成分は、紫外線に反応し、紫外線の吸収を高め、肌の炎症や色素沈着を引き起こす作用があるといわれています。オレンジやレモン、グレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、キュウリ、セロリなどに含まれています。長い時間、外に出るような日は食べるのを避けましょう。

日焼け止めについて Q & A

Q 日焼け止めは晴れている時だけでいいの？

A 日焼け対策は雨や曇りの日でも気を抜けません！
 晴れた日の紫外線量を100%としたとき、曇りの日は65%。雨の日でさえ20%の紫外線を浴びています。紫外線が降り注がない日はないので、季節・天候に限らず、1年を通して日焼け対策は必要です。さらにUV-Aは窓ガラスも透過するため、日の当たる室内にいる時も日焼けをしてしまいます。油断せず、常に注意し対策しましょう。



Q 日焼けで赤く腫れた時の対処法は？

A **日焼け後のケア方法 ① 「しっかり冷やす」**

日焼け後の肌は、軽いやけどをした状態と同じです。紫外線によって炎症を起こしているため、まずは冷やしてほてりを鎮め、炎症の進行を止めましょう。肌を冷やす場合は、以下の方法が効果的です。

- 流水で冷やす 氷や保冷剤で冷やす時は、肌の刺激にならないようタオルに包んで使用しましょう。また、摩擦も日焼けした肌にとっては大きな負担になります。
- 濡れタオルで冷やす
- 氷や保冷材で冷やす 洗顔は時間をかけすぎず、すばやく済ませましょう。

日焼け後のケア方法 ② 「たっぷり保湿する」

日焼けをすると、角層から水分が失われて肌が乾燥してしまいます。赤みやほてりが落ち着いた後は、化粧水で肌にたっぷり水分を補給しましょう。

- 日焼け後の肌は敏感になっているので、化粧水をつける時は強く叩くようにパティングせず、やさしくていねいになじませるようにしましょう。
- 化粧水をたっぷり含ませたパックもおすすめです。
- 使用量が少ないと、うるおいが十分にいきわたらないため、適量を守って使うようにしましょう。



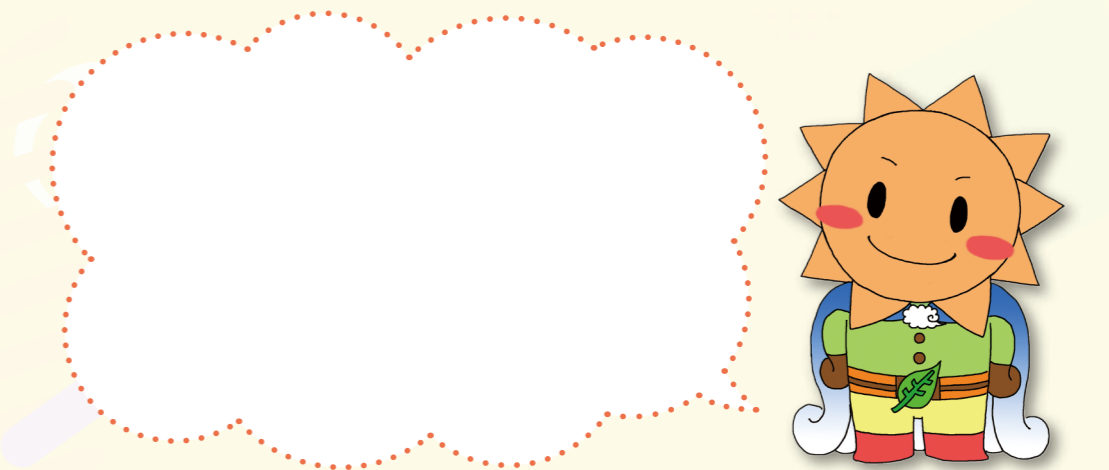
広範囲の日焼けや痛み、水ぶくれ、発熱、嘔吐などの症状を併発している場合は病院へ

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

2023 平和アクションプラン

平和の思いをお薬手帳カバーに託そう



募集期間

2023年 7月1日(土)～8月18日(金)

採用された作品で平和への思いを込めたお薬手帳カバーを作成します。応募作品の返却は原則行いませんのでご了承ください。

応募方法

応募用紙にメッセージとその他必要事項をご記入の上、各薬局に提出してください。

景品

メッセージが採用された方に、各薬局で使える商品券3,000円分とお薬手帳カバーをプレゼント！また、応募された方にもお薬手帳カバーをプレゼントします。

お問合せ：ちどり薬局（福岡市博多区千代5-18-7） TEL：092-651-8086

新入職員の紹介



よろしくお願いたします

長濱 光樹 薬剤師

生まれも育ちも福岡です。大学の薬局実習でマリア薬局にお世話になり、その際に勧誘して頂き福岡保健企画に入りました。趣味は人と話す、お酒を飲む、歌を聴く、ファッション、海外旅行、アニメ・ドラマ・映画鑑賞など多趣味です。まだまだ未熟ですが、薬剤師として貢献できるよう頑張ります。



井神 幸枝
(薬剤師)

堺 真佐子
(薬剤師)

原 明美
(事務員)

つばさ薬局は薬剤師2名・事務スタッフ1名で医療活動を行っています。
薬局は、直方駅から徒歩で約3分のところであり、直方診療所をはじめ、
そのほかの広域病院、クリニックからも処方箋を応需しております。
また当薬局では、通院困難で往診をご利用になられている患者様などに、
服薬サポートやお薬の管理のためご自宅へ訪問も行っています。
お薬のことはもちろん、健康や介護についてなど、
お困りのことがありましたら、ぜひ一度当薬局へご相談ください。

どうぞお気軽に
お立ち寄りください。



直方駅から徒歩で
約3分と近い
ところにあります

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