

# しまりちよう

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町48-7 Tel 079-423-6898(代表)

## 関節痛について

60歳以上の8割が発症するといわれている関節痛。  
「膝が痛くて階段の上り下りがつらい」、「肘が痛くて荷物が持てない」など、  
関節痛で悩む人が増えています。  
関節痛の原因を知ることで、早めの予防と対策をしましょう。

### 関節痛の原因とは？

関節に痛みや炎症を起こす原因は、大きくこのように分類されます。

|        |  |
|--------|--|
| 変形性関節症 | さまざまな原因により関節の痛みや腫れを生じ、それが続くと関節の変形をきたす。 |
| 関節リウマチ | 免疫反応の異常により自分の組織への抗体ができてしまい、関節に炎症を起こす。  |
| 痛風     | 体内の代謝異常によりできた物質が原因となり、関節に痛みが生じる。       |
| 感染症    | 細菌などが関節に入り炎症を引き起こし、痛みが生じる。             |
| その他    | 外傷(ケガ)など。                              |

関節痛の原因で、いちばん多いのが関節の老化ともいえる変形性関節症です。もっとも起こりやすいのは、膝です。膝は、立っているだけで全体重のほとんどを支えています。座ったり立ち上がったときにも、大きな力が加わります。

さらに加齢によって足の筋肉が衰えると、膝への負担がますます大きくなるため、膝痛を起こす人が多いのです。

関節にこわばりや腫れ、痛みを感じたら、その原因を知ったうえで、きちんとした予防や治療を行うことが大切です。



# いまから実践、関節痛予防

関節痛の原因は、日常の動作や生活方法が大きな関わりを持っているため、次のことを心がけましょう。

## ★ 予防のポイント ★

- ① 肥満の解消  
食事と運動(ウォーキングなど)を組み合わせるダイエットを。
- ② イスの生活を  
正座はひざへの大きな負担をかける。できればトイレも洋式トイレに。
- ③ ひざを強化する体操を  
ひざの関節の周囲にある筋肉を強化することで、ひざの機能の衰えを予防する。
- ④ お風呂で正座を  
1日1回、1分間、正座をすることはひざの関節を動かす運動に。水圧で関節の負担が少なくなる入浴時に行う。
- ⑤ 適度な運動を習慣に  
軽い運動は血行をよくし、関節の曲げ伸ばしを楽にする。ひざの痛みがある人は原因を確かめてから行うこと。
- ⑥ 体を冷やさない  
関節痛は冬に強まることからわかるように、体を冷やさないこと。
- ⑦ 長時間、立ち続けない  
関節軟骨に大きな負担がかかる。重い荷物も持たないように。



### パテックスフェルビナスターV



・肩・腰・関節・筋肉のつらい痛みにすぐれた効き目。  
・伸縮性にすぐれ関節部などの可動部にも使用しやすく、肌にピッタリとフィット。



### めぐりすむ 蒸気の温熱シート

心地よい蒸気の温熱で、じんわり深く温めて患部の血のめぐりをよくし、肩こり・腰痛をじっくりほぐします。



## 高齢者が薬をつかうときの注意点はありますか？

高齢になると、身体の機能が低下するため、薬が効きすぎたり、副作用が現れたりすることがあります。お薬を飲んだ後は、体調の変化に気をつけましょう。また、何か変わった事があれば、医師や薬剤師に伝えるようにしましょう。

### 『かかりつけ薬局』をもちましょう

高齢者は、複数の病気にかかっている場合があり、何種類もの薬を飲んでいる場合が多くみられます。そのため、薬と薬の相互作用(飲み合わせ)には十分な注意が必要です。

薬局では、患者さんごとに薬の使用の記録(薬歴)を作成しています。『かかりつけの薬局』を1ヶ所決めておくと、薬歴が十分活用され、薬の重複や飲み合わせがより適切に確認できます。どの病院・診療所にかかっても、『かかりつけ薬局』の薬局でお薬を受け取りましょう。

### 自分が飲んでいる薬について、知っておきましょう

一番大切なことは、医師や薬剤師とのコミュニケーションをよくとって、その人に最適な薬の種類、数、量、期間にしてもらうことです。

自分の状態をきちんと伝え、医師から十分な説明を受けましょう。本人がうまく伝えることができない時には、必ず家族が付き添って伝えるようにしましょう。

薬をもらう時には、ぜひ次のことを薬剤師に尋ねるようにしましょう。

▽薬の名前と効き目。

▽薬は、いつ、どうして、どのくらいの期間飲むのか？

▽他に服用しているお薬があれば、一緒に服用してよいのか？

▽食べ物や日常生活に気を付けることはないのか？



### 飲みにくい薬があったら

お薬を飲み込みにくいことはございませんか？飲みにくい薬があったら、剤型(薬のかたち)を変更できる薬もありますので、医師または薬剤師に相談して下さい。

口の中でさっと溶けて飲める薬があるのをご存知ですか？

それは「口腔内崩壊錠」といいます。口腔内崩壊錠は、患者さんの「飲みやすさ」を考えて開発されたお薬です。高齢者に優しい錠剤として、最近ますます普及が進んでいます。

# きっと役立つ！ シリーズ

覚えておきたい

## 薬と体の ことわざ

第21回

今号のお題はコレ！

# 会心の笑み



心にかなうこと。期待通りにいって満足した時に自然と出るほほえみ。



スポーツ選手が日々厳しい練習に耐えて、思い通りの結果が出た時『会心の笑み』を浮かべる時があります。同じように、生活習慣病の方も努力次第で会心の笑みを浮かべる事ができるかもしれません。例えば、生活習慣病の高血圧症・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を患っていらっしゃる方は減塩・減量・運動・節酒・禁煙など、ちょっとした努力を始めてみませんか？

減塩で試されるなら……、

- ・「薄味に慣れる」⇒ 昆布やかつおぶしのだしをきかせたり、旬の食材を選びましょう。風味豊かに仕上がります。
- ・「つけて食べる」⇒ 醤油やソースはかけずにつけてみましょう。
- ・「酸味をきかす」⇒ 酢やレモン、すだち、かぼすなどを味付けに加えてみましょう。
- ・「香辛料の利用」⇒ こしょう・とうがらし・カレー粉などで、味付けの変化と共に、塩分も控えられます。
- ・「香りの利用」⇒ ゆず・しそ・みょうが・海苔・かつお節などで、香りに変化をつけましょう。

このように、少しの工夫で塩分を控える事ができます。今までの何気ない生活習慣に気づき、思うような結果に結びつくことができた時、きっと、あなたにも『会心の笑み』がこぼれることでしょう。寒くて閉じこもることの多いこの季節、ダイエットも兼ねて挑戦してみませんか？（もちろん、現在、お薬を服用中の方は医師と相談しながら試みて下さいね。）

## 保険薬局Q&A

Q. 処方せんを、代理の者が持って行っても調剤してもらえますか？

A. ご本人以外の方が処方せんをお持ちいただいても調剤可能です。ただし、薬局では患者様の症状や体質・お薬の服用歴・副作用歴、他にお薬を飲んでいる場合は飲み合わせもチェックした上でお薬をお渡ししています。そのため、患者様ご本人の状態をよく理解されている方が代理であることが望ましいです。

お薬手帳にはこういった情報を記入するページもありますのでぜひご活用頂き、処方せんと一緒に持ち下さい。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店  
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局