

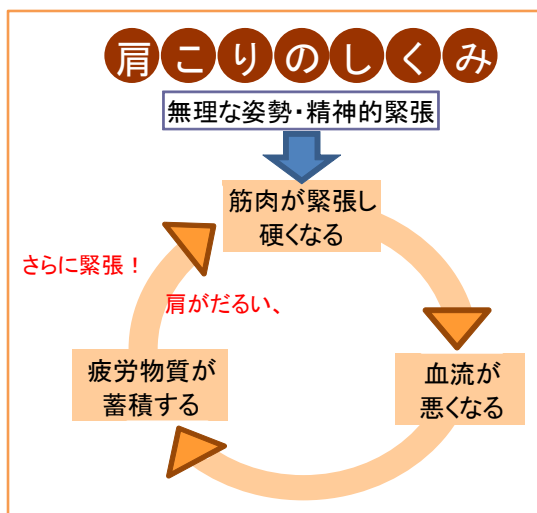
肩こりを改善しよう！

国民病ともいわれる『肩こり』。

頭と首を支えている、肩周辺の筋肉が疲労してあらわれる、「重い」、「痛い」「張る」、「こわばる」などの感覚を総称して「肩こり」といいます。

近年は、パソコンやゲームが普及し若い人や子供にも肩こりを訴える人が増えています。運動不足、生活習慣を少し見直してみましょう。

どうして肩がこるの？



主な肩こりの原因は、**血流の悪さ、血行不良**です。悪い姿勢や体型、疲労やストレス、生活習慣や老化現象によって肩の筋肉が緊張し血行が悪くなると、筋肉に酸素や栄養が不足し疲労物質が蓄積されます。これを繰り返していくごとに筋肉が少しずつ硬くなって「こり」になるのです。

また、他の病気が原因で起こる肩こりもあります。肩こりに伴って、頭痛・めまい・しびれ・吐き気などの症状がある場合は、早めに診察を受けましょう。

やってみよう！ 肩こりの予防、解消法！

- ①正しい姿勢を心がけよう
猫背になっていませんか？悪い姿勢は筋肉疲労の原因となります。立っている時も座っている時も背筋を伸ばしましょう。
- ②血行を良くしよう
血行改善のために温めましょう。ぬるめのお湯(38~40℃)でゆったりと入浴すると全身の血行が良くなります。
- ③マッサージをする
手軽にできるマッサージ。痛みや重さを感じる部分をこぶしでトントン叩くだけでも筋肉の緊張がゆるみ血行が良くなります。
- ④ストレッチをしよう
ストレッチは筋肉の緊張を解きます。仕事の休憩時間や家事の合間に取り入れれば、リフレッシュにもなります。

肩のストレッチ法



①両手を合わせて上へ押し上げるようにします。後ろに押すようにすると効果的。



②片手を肩の位置まで上げて肘を曲げ、反対の手で肘を体側に引っ張ります。反対側も行います。



③両手を上にあげ、片方のひじを曲げ、反対の手でひじを反対側へ引っ張りま。



④両手を組んで手のひらをぐるりと外側に向け、水平に前へ押し出しながら、背中をまるめます。



⑤両手を後ろに組み、肘を曲げずにそのまま上へと上げていきます。できる範囲で行います。

【参考】肩こりの知恵袋
<http://katakorinet.com/>



肌はスーッと爽快
奥はじんわり温まる

花王株式会社

長時間のパソコン作業やデスクワーク…。肩、首、腰の毎日のつらい痛みを抑えたいあなたに！



ピップマグネーループ

【ピップ株式会社】

ループ全体から磁気を放射
磁力の輪が肩こりによく効きます

ピップマグネーループ®は、ループ全体から放射される磁気ので筋肉組織の血行を改善して緊張をとき、こりをほぐす磁気治療器(管理医療機器)です。

第1回

患者様からよく聞かれる、 ちょっとしたこと・・・

OTC医薬品とは、どういう意味ですか？

【キーワード】 OTC、スイッチOTC、セルフメディケーション、リスク分類



OTCとは、「Over The Counter」の略で、カウンター越しに薬を販売するかたちに由来しており、市販薬・一般薬・大衆薬と呼ばれるものを指します。

そもそも医薬品は、薬局やドラッグストア等で販売されるこの「OTC医薬品」と、主に医師によって処方される「医療用医薬品」とに大きく分類されます。

近頃TVや新聞等でも取り上げられるセルフメディケーションという言葉をご存知でしょうか？これは、「自分の健康は自分で守ろう」ということです。

自分の健康のために、「医療用医薬品」も「OTC医薬品」も、上手に使用することが大切です。

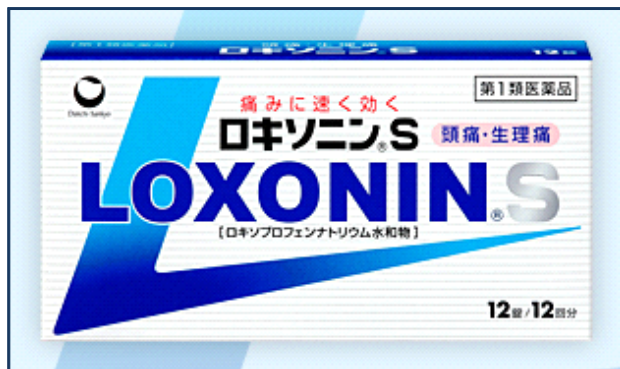
普段、ドラッグストア等で目にするように、OTC医薬品にはさまざまな症状の病気やけが等に対して多くの種類があります。

しかし、OTC医薬品とはあくまで大衆向けの薬であるため、一人ひとりの症状や体質を考慮して処方されるオーダーメイドの医療用医薬品と比べると、OTCに含まれる成分の種類や量には制限があります。

最近では規制緩和により、長年使われ、実績のある一部の医療用医薬品の成分がOTC医薬品に変わり、医師の処方なしで買えるようになりました。これをスイッチOTC薬といいます。

なお、どんな薬にもリスク(副作用)があり、リスクごとに第1類・第2類・第3類に区分されています。スイッチOTCの多くはリスクの高い第1類に分類されており、薬剤師にしか販売できません。

その他、飲み合わせ等の問題もありますので、OTC医薬品を購入される際は、疑問点や不安な点を薬剤師に相談してくださいね。



第1類医薬品

痛みに速く効く

ロキソニン[®]S

- ① 痛みに速く効く特徴をもつ解熱鎮痛成分を含有しています。
- ② 胃への負担が少ないです。
- ③ 眠くなる成分を含みません。

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10回

今号のお題はコレ！

てん つばき

天に唾す



これは、人を陥れようとして、かえって自分がひどい目にあうことをいいます。

後漢の経典「四十二章経」のなかの一節からきています。



★唾液の働きについて★

唾液とは、唾液腺より分泌される分泌液で、食べ物を飲み込みやすくしたり、消化・分解の一部を促進したり、口内の細菌の繁殖を抑える作用などがあります。唾液の分泌が減少すると、細菌の活動が活発になり、口臭発生の原因にもなります。

唾液分泌減少の原因としては、ストレス・加齢・口呼吸の他、タバコやアルコールも原因になります。また、お薬の中には、唾液の分泌を抑える副作用が出るものもありますが、本来の治療の為には服用を中止する訳にはいかないお薬もありますので、是非ご相談下さい。

唾液の減少の対策としては、食事をしっかり摂る・噛み応えのある食事にする・良く噛んで食べる・ガムを噛む・舌の運動・水やお茶での水分補給などがあります。ただし、お茶の飲みすぎは逆効果になります。過剰摂取は控えましょう。

保険薬局Q&A

Q. 「かかりつけ薬局」ってなあに？

A. いつも利用する薬局を決め、その薬局のことを「かかりつけ薬局」といいます。

薬局では、患者様ごとにお薬や副作用の記録をつけています。それを基にお薬の飲み合わせを調べたり、副作用の防止に注意したりして調剤しています。また、市販のお薬(OTC)や普段服用されている健康食品やビタミン剤などとの飲み合わせも確認しています。

病院ごとに薬局を分けると、その度に他に使用しているお薬を薬局に伝えなければならぬので薬局を1つに決めておくとう便利です。

「かかりつけ薬局」を1つ決めておくことで、病院から処方されたお薬や大衆薬(OTC)についてなど、普段なかなか医師に聞きづらいことも相談しやすくなり、安心してお薬をお使いいただけます。



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

■ホシ薬局・安富店

■ハリマ調剤薬局・東加古川店

■ホシ薬局・別府店

■播磨町薬局

■ひまわり薬局