

## しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 Tel 079-423-6868(代表)

## 冷え症について

冬に冷えるのは当たり前、体質だから・・・と、あきらめていませんか。ちょっとした工夫で、体を冷やさないようにすることができます。本格的な冬の寒さに備えて、いろいろな工夫をご紹介します。

## 冷え症とは？

冷え症とは、皆が寒がらないのに自分だけ寒と感じたり、気温の低下に対して体温の調節ができず、体の表面の温度が低下してしまい、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

## 冷え症の原因は？

人間の身体は、毛細血管を使って、外へ体温を逃がさないようにする機能がありますが、血液が行き渡らない状態が続くと、いつまでも血管が収縮しているため、冷たくなってしまいます。原因の一つに、自律神経の乱れによる血行不良が考えられています。

冷え症は中高年女性に多く、女性ホルモンと密接な関係があります。しかし、最近是不規則な生活や、ダイエットによる無理な食生活などが原因で、若い女性や男性にも冷えで悩んでいる人が増えています。

冷えはよくある症状かもしれませんが、甲状腺や副腎などのホルモン異常や動脈の閉塞(詰まり)などの病気が原因のこともあります。気になる場合は、医療機関を受診しましょう。



めぐりズム 蒸気の温熱シート 肌に直接貼るシート

「めぐりズム 蒸気の温熱シート」は、コリや疲れに直接貼る温熱シート。

心地よい蒸気の温熱にほっとつまれながら患部の血のめぐりをよくし、コリや疲れをほぐしていきます。

# 冷え症を防ぐ、くらしの中の予防法

冷え症を改善するポイントは、血行をよくすることです。

## ◆冷え症対策 その1 ～効果のある入浴法～

寒いから熱いお湯に入ろう！と思いがちですが、これは逆効果です。お湯が熱いと長時間入っていることができず、身体の表面しか温まらないため、すぐに湯冷めしてしまいます。少しぬるめの、40度前後のお湯にゆっくり入ることをおすすめします。入浴中に足の指を開いたり閉じたり等の軽い体操をすると、血行も良くなり、なお効果的です。

その他、半身浴（湯船に下半身だけ浸かり、上半身をお湯から出して入る入浴法）もお薦めです。心臓から遠い下半身を長時間ゆっくりと温めることで滞っていた血液の流れを良くし、全身の血液の巡り良くします。

## ◆冷え症対策 その2 ～体から熱を逃がさない方法～

### ①手や足の冷えには首を温めて：

体の熱で温められた空気は、衿の部分から外に逃げて、逆に冷たい空気が入ってきてしまいます。これを衣服内の煙突効果といわれています。人間の身体は体幹部（胸やお腹、内臓）が冷えると、手足への血液の流れをおさえることで、身体の中心に熱を集めようとします。そのため手足を冷やしてしまうのです。

しかし、マフラーなどで、衣服の煙突にふたをすれば、体幹部の体温を逃がしません。体幹部が温かければ、それだけ手足に流れる血液が増えるので安心です。

### ②ふくらはぎを温めて、足先の冷えを防ぐ：

足の冷えには、足先まで温かい血液を届けることが重要です。太ももは身体で最も大きい大腿筋という筋肉によって温度が保たれますが、ふくらはぎは筋肉が少ない割に面積は広いので、血液を冷やしやすいといえます。寒さを感じると、血管が収縮して血流量は更に少なくなってしまいます。

つまり、足先ではなく「ふくらはぎ」を温めることで、血流量を増やし、温かい血液が足先まで届くということがポイントなのです。

## ◆冷え症対策 その3 ～体を温める食べ物～

体を温める食べ物をご紹介します。一般に、土の中で育つものや、冬に収穫されるものなどが、体を温めるといわれています。

野菜類	生姜、ニンニク、にんじん、かぼちゃ、ねぎ
海草類	わかめ、ひじき、のり、昆布
豆類類	納豆、豆腐
魚介類	小魚、煮干
果物類	りんご、みかん

## ◆冷え症対策 その4 ～身体を温めるツボマッサージ～

冷えに効果的な、足の代表的なツボをご紹介します。

### ■湧泉（ゆうせん）

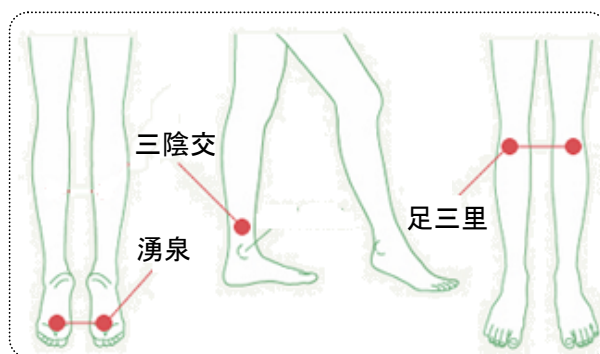
足の裏にあります。足の裏の中心より少し上部（指を曲げた時にちょうどくぼみができる所）が湧泉です。

### ■三陰交（さんいんこう）

足の内側のくるぶしから指4本くらい上の、スネの骨の内側のくぼみにあるツボです。

### ■足三里（あしさんり）

ヒザのお皿の下のかぼみから指4本分下にさがった向うずねの外側にあります。



【参考】せんねん灸ホームページ



錠剤を砕いたり、カプセルをはずして飲んでもいいですか？

錠剤やカプセル剤は、薬を服用しやすくしたり、副作用の防止や品質の確保など、目的に応じて様々な工夫がなされています。

したがって、錠剤を砕いたり、カプセル剤の中身を取り出して服用することは、原則として行うべきではありませんが、種々の理由により、錠剤の粉碎やカプセルの開封が必要な場合があります。その際の注意点についてお話ししましょう。

#### 注意点① 薬の苦みが強く出る場合があります。

苦みが強い医薬品の場合、これを隠すために、錠剤の表面にフィルムコーティングを施している場合があります。しかし、砕くことによってこの効果が損なわれることがあります。

#### 注意点② 薬の効果が強く出る場合があります。

薬の効果を長く続かせるために、ゆっくり溶け出すように作られている錠剤やカプセル剤などは、砕いたりすることによって、薬の効果が一気に出てしまい、副作用が発現する場合があります。

#### 注意点③ 薬の効果が失われてしまう場合があります。

胃酸で分解されてしまう薬は、腸の中で溶け出すよう設計されています。薬を砕いたりすると、薬の効果がなくなってしまい、治療効果が発揮できないので注意が必要です。

#### 注意点④ 薬の量が減ってしまう可能性があります。

錠剤を砕いたりカプセルの中身を取り出す際に、薬の成分が舞い散ったり、カプセルの中に残ってしまい、薬の量が減ってしまう場合があります。

### ★ポイント★

- ◆医薬品によっては、錠剤やカプセル剤の他に、同じ成分で、粉薬や水薬、あるいは坐薬など様々な形の薬があります。
- ◆錠剤やカプセル剤が服用できない時には、医師や薬剤師に遠慮なくご相談ください。

山田養蜂場

YAMADA BEE FARM



### はちみつしょうが湯

高知県産の大しょうがを皮ごとすりおろし、上品な甘みの熟成アカシア蜂蜜、沖縄県産の黒砂糖などと合わせました。

持ち運びにも便利な顆粒タイプで、お湯で溶くだけで、とろみのあるやさしい味わいが楽しめます。

きっと役立つ！

シリーズ

覚えておきたい

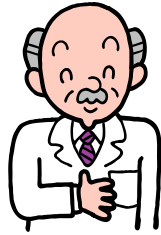
薬と体の

ことわざ

第13回

今号のお題はコレ！

踵で頭痛を病む  
(かかとでずつうをやむ)



自分に関係のないことで、あれこれ頭を悩ますこと。見当違いの心配をすること。まとはずれな心配のたとえ。



## 頭痛について

ひとくちに頭痛といっても、偏頭痛、緊張型頭痛、高血圧や低血圧による頭痛など、そのタイプは様々です。そのため治療法もタイプによって異なりますが、原因や症状を把握し適切な対策をとれば症状を和らげることができます。

たとえば緊張型頭痛は、身体的緊張(首や肩の凝り)・心理的緊張(ストレスや不安)により起こるため、鎮痛薬、筋弛緩薬、抗不安薬などの薬物療法に加え、首や肩のマッサージやこまめな気分転換が効果的です。

ただちに治療や手術が必要な場合を除き、多くの頭痛に共通していえることは、規則正しい生活リズム、過労・睡眠不足を避ける、ストレスを溜めないことなどが大切です。

また、「とりあえず市販薬で頭痛を軽減させている」という方も多いようですが、鎮痛剤の長期服用により、胃腸障害などの副作用を起こすこともあるので注意が必要です。頭痛があまり長く続く場合は一度受診されることをおすすめします。

## 保険薬局Q&A

Q. 前回と同じお薬がほしい場合は、直接薬局に行けばもらえますか？

A. いいえ。お薬をお渡しすることはできません。

処方箋に書かれているお薬は、医師の指示がないとお渡しすることが出来ないお薬です。そのため、処方箋が無いと薬局ではお薬をお渡し出来ません。前回と同じお薬が欲しい場合でも、医療機関で医師の診察を受けて、処方せんを発行して頂く必要があります。

また、お薬の数量についても、処方せんに記載されている分しか、お渡しすることが出来ません。数量についても診察時に医師とご相談ください。



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 ■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 ■宝薬堂薬局