

# 季節の変わり目、体調管理をしっかりと

待ちに待った春。とてもうれしいはずなのに、頭痛に悩まされたり、日中うとうとしたりしていませんか。「木の芽時には体調不良になりやすい」といわれるように、本格的な春に向かうこの時期は、体調が崩れやすくなります。体調管理を心がけましょう。

## 不順な天候は片頭痛を起こしやすい

「春に三日の晴れなし」ということわざのとおり、この時期は高気圧と低気圧が交互に通過します。めまぐるしい気圧の変化は体調にも影響します。そのひとつが片頭痛です。気圧が下がると私たちの体は微妙にむくんでいきます。むくみは脳の血管にも及び、脳血管の周りに張り巡らされた三叉神経を刺激し、片頭痛が起きることが多いといわれています。また、この時期は、急激に気温が上がることがあります。気温の上昇は脳の血管を広げ、これもまた三叉神経を刺激し、片頭痛を生じやすくします。

頭痛もちの人は天気予報をチェックし、気圧や気温が大きく変化しそうなどときには、あまり無理をしないようにしましょう。最近では、さまざまな頭痛薬が出ています。それらを上手に活用するのもよい方法です。

## 朝起きたら日光を浴びて体を活動モードに

春はつい眠気を催す季節です。その理由には諸説あります。例えば、気温が上がって血管が拡張し、体の奥の熱が下がって熟睡できるように、朝の光が入っても目覚めにくくなるという説、暖かくなると体の活動が活発化して新陳代謝が盛んになり、ビタミンが不足して眠気が促進されるというビタミン欠乏説など。

朝起きたら日光を浴び、体に活動期が来たことを知らせましょう。毎日決まった時刻に起床し、寝床に入る、三度の食事を決まった時刻にとるといった規則正しい生活も、快眠を得る大事なポイントです。

なお、日中耐えがたい眠気があり、短い居眠りを繰り返すなどの症状があるときは過眠症が疑われます。睡眠外来などを受診するとよいでしょう。

## 春の“隠れ乾燥”がかゆみを引き起こすことも

冬の空気の乾燥はよく知られていますが、春も思いのほか乾燥しています。ただし、冬は乾燥が何日も続くのに対して、春は唐突に一日だけ湿度が非常に低くなるという特徴があります。春の“隠れ乾燥”は、時に皮膚のかゆみを引き起こします。入浴後には保湿クリームをたっぷり塗るなどして、皮膚を乾燥から守りましょう。

体調について気になること、不安なことなどがありましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。



イラストレーション：横直子

# 特集 筋力アップで体うきうき

■季節の変わり目、体調管理をしっかりと…4  
栄養管理ができるレトルト食品を100名様にプレゼント…4



## 筋力をつけると体も心もうきうき

体を動かすことが面倒になりがちだった冬。その冬は遠くに去り、本格的な春の到来です。そろそろ“なまった体”を鍛えませんか。筋力をつければ心身がうきうきしてきて春を満喫できます。

- 疲れにくい体に**  
筋肉を鍛えることで筋肉を長時間働かせる筋持久力がアップし、疲れにくい体になります。
- 体の“こり”解消に効果**  
体のこりの主な原因である筋肉の緊張が緩み、血流も改善。肩や首などのこり解消につながります。
- 体を動かすことが楽に**  
足腰の筋肉が鍛えられると、体が軽やかになります。外出もおっくうでなくなります。
- 気持ちが前向きに**  
運動をすることで日頃のストレスが解消され、気持ちが前向きになり、気分がさわやかに。
- 基礎代謝が増えて太りにくい体に**  
基礎代謝は筋肉量に比例します。筋肉量が増えれば筋力がつけば基礎代謝もアップし、太りにくい体に。
- 生活習慣病や寝たきり予防**  
筋力アップで肥満を原因とする生活習慣病を予防。体を支える力が増し、寝たきり防止にも。

## 筋肉について コレだけは知っておこう

自由な行動ができるのは筋肉のおかげ。この筋肉ってどんなもの？

**働きの異なる3種類の筋肉**  
筋肉には心臓を動かす心筋、胃や腸、血管などを動かす平滑筋、腕や手先、足、胴体などの骨に付着して、伸びたり縮んだりすることで体を動かす骨格筋があります。3種類の中で一番多い骨格筋は、体重の半分近くを占め、全身で約650個あります。通常、筋肉というときには骨格筋を指します。この紙面という筋肉も骨格筋のことです。

**体を動かす運動器**  
筋肉にはさまざまな働きがあります。中でも重要な働きが、力を生み出して体を動かすことです。姿勢や体位の維持にも関わっています。エネルギーを使って熱を出し体温を保ったり、体の表面をおおって骨や内臓を守っているのも筋肉。また、力を入れたり抜いたりすることで体内の圧力を変化させ、血液を循環させています。

**鍛えたい部位**  
まずは衰えやすい下半身から  
すべての筋肉を鍛えることが理想ですが、優先して鍛えたいのが下半身の筋肉です。歩く、走る、立つ、座る、階段を上り下りする、といった活動的な日常生活を送るための動きに深く関わっています。また、運動不足になると下半身の筋肉は衰えやすい傾向があります。「老化は足から」といわれるゆえんです。

**今が始めるタイミング!**  
筋量は、運動などのトレーニングをしないと20歳くらいから年々減っていきます。例えば太ももの筋肉は、30歳時を100とすると、70歳時には約50にまで減ってしまいます。しかし、運動をすれば、しかも始める年齢が早ければ早いほど、筋肉量の減少を抑えることができます。また、何歳になっても、筋肉量を増やすことは可能です。

イラストレーション：ハラアツシ

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。締め切りは、5月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局名と所在地(例：ライフ薬局 ●●店 ●●市)
  - ①の薬局への入りやすさについて(よい・よくない・どちらともいえない)
  - ②の理由
  - ①の薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別
  - 年齢 10 電話番号
- ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life4月号係

## お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 http://www.e-classa.net/class A ヘルシーライフクラブ

次号予告 5月号は「紫外線」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。



# 筋肉を増やす6つの基本ルール

筋肉を増やすには、筋肉に負荷をかけるトレーニングが必要です。基本ルールをおさえておきましょう。

**ルール1** 強度・量・頻度で効率よく



1回で行うときの精いっぱい力を100とすると、その50~60の力からスタート。上げる動きと下ろす動きをそれぞれ3秒間で行います。10回ほどが目安。これを週2~3回行います。徐々に負荷を上げていくとより効果的。

**ルール2** 安全で効果的なタイミングを知る



起床直後は血圧が高いので、急激な運動を行うと脳卒中や心筋梗塞を起こす危険が。食後すぐに体を動かすと、消化不良を起こすことがあるので、食後1~2時間は運動を避けて。夜帰宅してから入浴前の時間帯がおすすめです。

**ルール3** 姿勢と呼吸に注意する



筋肉トレーニングの種目に合った姿勢を心がけて。例えば立つ・座る動きであれば、背骨が丸くなりすぎたり反りすぎたりしないようにします。基本的に、体を上げるときに息を吐き、下ろすときに吸います。

**ルール4** 鍛えている筋肉を意識する



鍛えている筋肉を意識することで、正しいフォームで行っているか、目的の筋肉に負荷がかかっているかを確認することができます。また、筋肉を意識したほうが、トレーニング効果が高くなるといわれています。

**ルール5** トレーニングの前後にストレッチを行う



トレーニング前には体操かストレッチを行い、体を温めましょう。トレーニングを行うと筋肉が硬くなりがちです。トレーニング後は使った筋肉をストレッチでほぐします。1種目終わるごとに使った筋肉を伸ばすのもおすすめです。

**ルール6** 続けるための工夫をする



運動に慣れていない人でも、2週間程度続けると体に小さな変化が現れてくるはず。体が軽くなった、階段が楽に上れるようになったなど、トレーニングの効果を実感しましょう。「もう少し続けてみよう」という意欲がわいてきます。

# 運動と食事で筋力アップ

## 足腰ラクラク筋力アップ

足腰がしっかりしていると活発な日常生活を送れます。下半身を中心に鍛えるトレーニングをご紹介します。トレーニングはそれぞれ10回が目安です。\*体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

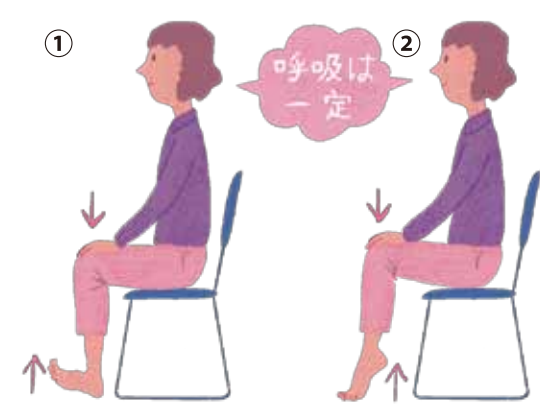
**部位別**

### おしり・もも裏



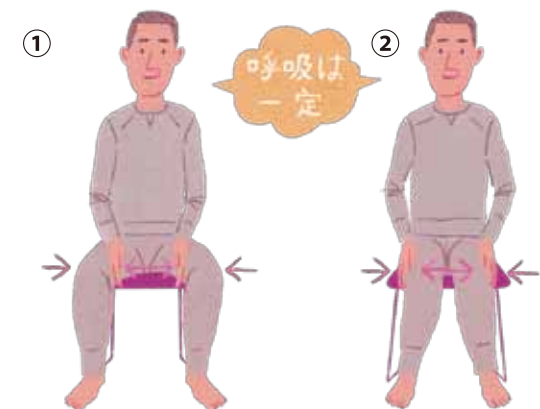
**歩行を助ける腰まわりを強化**  
床にあお向けになって両ひざを立て、手のひらを床につけて息を吐く(①)。ゆっくりと息を吸いながら、胸からひざまで一直線になるまでおしりを持ち上げる(②)。息を吐きながら①の姿勢に戻す。一連の動作を10回繰り返す。

### ふくらはぎ・すね



**足首の動きがスムーズに**  
背筋を伸ばしてすに座る。両手で上からひざを押しながら、つま先を上げる(①)。つま先を戻して、両手で上からひざを押しながらかかとを上げる(②)。呼吸を止めないように、一連の動作を10回繰り返す。

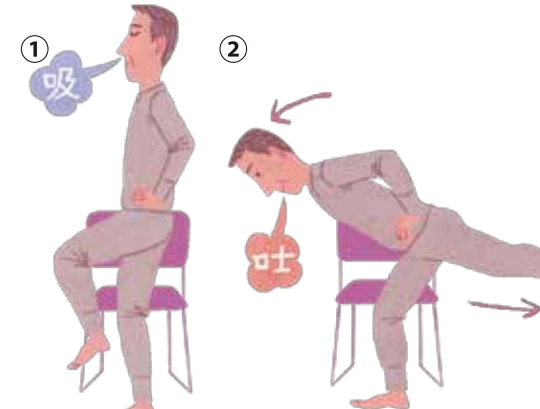
### 股関節・内もも・おしり



**衰えやすい股関節周辺を刺激**  
背筋を伸ばしてすに座る。両脚を少し開いて手の甲を内ももにあて、外に押しながら両脚を閉じる(①)。両脚を閉じて手のひらをももの外側にあて、内側に押しながら両脚を開く(②)。それぞれの動作を10回繰り返す。

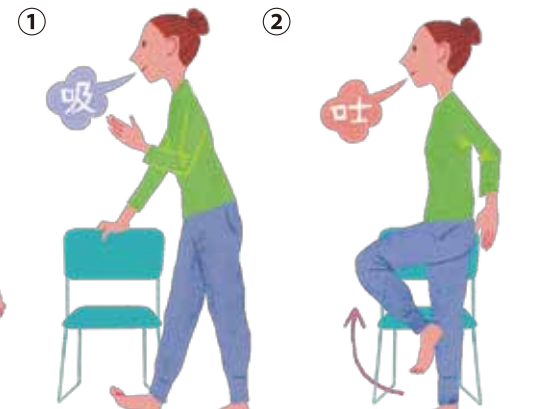
**機能別**

### 歩く・走る



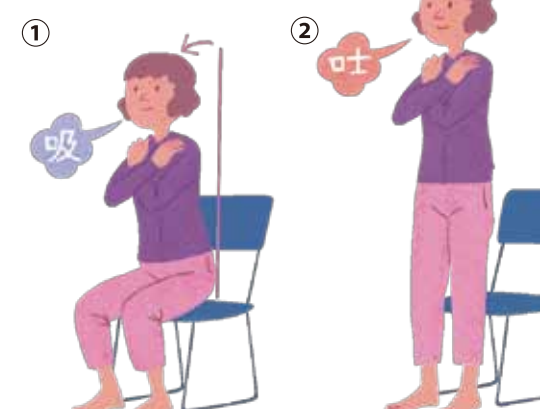
**歩行バランスの安定に効果**  
片手ですの背などにつかまり、反対の手を腰にあてる。いすから遠いほうのひざを曲げて片脚立ちになり、息を吸う(①)。背筋を伸ばしたまま前傾し、息を吐きながら上げた脚を後ろに向かって伸ばす(②)。一連の動作を左右各10回繰り返す。

### 階段・坂道を上がる



**重心移動させる力をアップ**  
片手ですの背などにつかまる。息を吸いながら、いすから遠いほうの脚を後ろに引いて前脚のつま先を浮かす(①)。息を吐きながら、前脚を踏み込んで、後ろ脚のひざを前に振り上げる(②)。一連の動作を左右各10回繰り返す。

### 立つ・座る



**いすから立ち上がる筋力増強**  
いすに浅く座る。両手を胸の前で交差し肩にあて、背筋を伸ばして前傾姿勢になって息を吸う(①)。ゆっくりと息を吐きながら立ち上がり(②)、息を吸いながら①の姿勢に戻る。背筋をまっすぐにすること意識して10回繰り返す。

## 筋肉を増やすための食事

筋肉増強に役立つ栄養素や食品を上手に取り入れましょう。

### 体重1kgあたり1.2~1.5gのたんぱく質を摂る

筋肉の重要な材料がたんぱく質です。1日に必要なたんぱく質量は体重1kgあたり1.2~1.5gで、体重50kgの人なら1日に最低60~75g必要。朝食晩の3食に分けて摂りましょう。

### トレーニング後のたんぱく質補給で筋肉の合成を促す

トレーニング中から筋肉の合成を促す成長ホルモンの分泌が始まり、終了約15分後がピークに。このタイミングで牛乳などのたんぱく質を補給すると効率よく筋肉をつくることができます。

### ビタミンB6や亜鉛でたんぱく質の吸収率を上げる

ビタミンB6や亜鉛は、たんぱく質が体に吸収されるのを助けます。ビタミンB6は魚や肉、バナナ、さつまいもなどに、亜鉛はカキ、肉のレバー、うなぎなどに多く含まれます。

#### <良質なたんぱく質を多く含む食品の例>

食品	目安量	たんぱく質の量(約)
豚ロース	1枚(90g)	20.4g
マグロの刺身	6切れ(80g)	21.1g
卵	1個(50g)	6.2g
プロセスチーズ	1切れ(20g)	4.5g
納豆	1パック(50g)	8.3g

### 筋肉を支える骨をつくるカルシウムやビタミンDを摂る

筋肉を支えるには丈夫な骨が必要。魚、牛乳・乳製品などに多く含まれるカルシウムは骨のメイン材料です。魚介や卵、きのこに多いビタミンDはカルシウムの吸収を促します。

## ゲンキ レシピ vol.87 ふわふわ豆腐ハンバーグ

調理時間:20分 エネルギー:約240kcal  
塩分量:約0.7g(1人分)

### 動物性と植物性のたんぱく質が摂れる

筋肉の維持や増強に欠かせないたんぱく質。動物性と植物性の両方をバランスよく摂ることが大切です。また、筋肉をつけるためには、肉ならば赤身がおすすめです。赤身の肉だけだとパサパサして硬くなりやすいハンバーグに、豆腐を加えてやわらかく仕上げました。



#### 材料(2人分)

- 牛豚合挽肉(赤身)・・・150g
- ネギ・・・15cm
- みそ・・・小さじ1
- 木綿豆腐・・・1/4丁
- 卵・・・1個
- 塩・・・少々

#### 作り方

- 水っぽくならないように、豆腐はあらかじめしっかり水切りしておく。
- ネギは粗みじん切る。
- ボウルに材料をすべて入れてよくこねる。
- 楕円形に形を整えてフライパンに入れ、焼き色がつくまで両面焼く。
- 好みの野菜を付け合せて盛りつける。

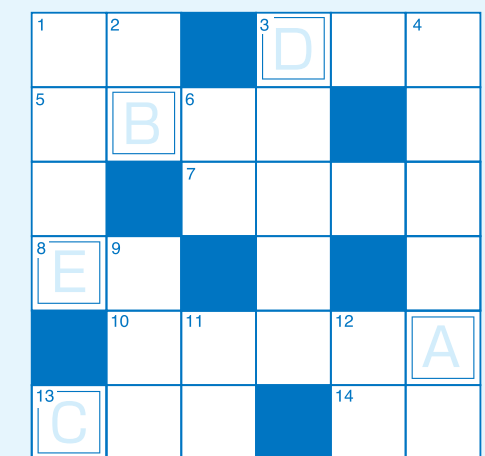


Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
ご覧ください Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



#### <タテのカギ>

- 婚約のしるしとして金品を取り交わすこと
- ボトル
- 雪の夜などに出る女性の妖怪
- 集団内で互いに感じる連帯感
- 実際以上の誉め言葉
- これを使った看板は鮮やかに光り目立つ
- 日本の神に仕える女性
- 祈願のために奉納する絵が描かれた板

#### <ヨコのカギ>

- Vサインしたり、差したり折ったりします
- 温泉のなかに生じる沈殿物
- 宇宙から地球上に落下した物体
- 集団内で互いに感じる連帯感
- 表したものの
- 畑で作物を作るため、間隔をおいて土を筋状に盛り上げた所
- 秋の七草のひとつ。女郎花と書く
- 貴重品などを保管する箱や室
- 燃料にする木

## 脳が喜ぶ話

お花見に色とりどりのお弁当を作って持っていきましょう。色取りを考慮して料理を考えるのも作るのも、詰めるのも、脳には大事な刺激です。

## 筋肉トピックス

### 話題のサルコペニアって何?

サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉量や筋力が著しく減り、転倒したり寝たきりになる危険が高い状態のこと。高齢者に多いですが、若い人でも体を動かすことが少ない生活を続けていると筋肉が著しく減っている可能性があります。



### マッスルメモリーで鍛え直す

しっかりと筋肉を鍛えると、その記憶は筋肉に長い期間とどまります。これは「筋肉記憶(マッスルメモリー)」と呼ばれ、運動からしばらく離れていても、再開すると、運動経験のない人に比べ、以前の状態に戻りやすいといわれます。



取材協力/東海大学スポーツ医学研究所 教授 有賀誠司先生 参考文庫/「50代から運動で健康長寿」(有賀誠司著/土屋書店) 「生活シリーズ NHKきょうの健康 「筋肉」「骨」「脳」の最新対策」(きょうの健康)番組制作班/主婦と生活社 「別冊 NHKきょうの健康 「筋力アップ」で健康! (石井直方監修/NHK出版) 2015年9月号」(NHK出版) 「中高年から足腰力をつける本」(石井直方監修/主婦と生活社) 「筋肉のメカニクス」(石井直方監修/PHP研究所) 「筋肉の基礎がわかる図解辞典」(中村丁次監修/成美堂出版) 「食品成分最新ガイド 栄養素の適になる 第4版」(上野一弘著/女子栄養大学出版部) <4ページ>「体調管理」(河合美著/講談社+α新書) 「D-エクソソラン 顔面に負けない暮らし方」(清水俊彦監修/マガジンハウス) 「脳は悲鳴を上げている」(清水俊彦著/講談社+α新書) 「別冊 NHKきょうの健康 睡眠の病気」(内山真紀監修/NHK出版)