



気圧の変化が痛みをもたらす!?

9月は8月と並んで台風が多い月です。台風が近づいてくると頭や関節が痛む経験をした人も多いのではないのでしょうか。これには、気圧の変化が関係しているらしいのです。

体の外と中の力のバランスが乱れる

気象条件が引き金になって発症したり、発症しやすくなる病気を総称して「気象病」といいます。特に今の時期によくみられるのが頭痛や関節痛、古傷の痛みなどが悪化する「天気痛」です。

温度や湿度などの気象の変化の中でも、天気痛を引き起こしやすいのが気圧の低下です。気圧とはいわば空気の重さのこと。「えっ、空気に重さがあるの?」と思われるかもしれませんが、空気1L当たり平均約1.3gの重さがあります。

私たちの体には外から気圧という大きな力がかかっています。実際、成人男性でおおよそ16t、女性でも14tもの力がかかっているといわれます。このような強い力がかかっても人間の体がつぶれないのは、体の内側から同じくらいの力で押し返しているからです。

台風や発達中の低気圧が通過する場合、短時間で気圧が大きく変化するため、体の外と中の力のバランスが崩れ、内側から押す力が強まります。その結果、神経などが押されて痛みが生じたり、増強しやすくなると考えられています。

痛みと天気を記録しよう

頭痛や関節痛などがある人は、自分がどういったタイミングで痛くなるかを知ることが大切です。それには、痛みが強まったときの日の天気とともに記録することがおすすめです。日本頭痛学会のホームページからダウンロードできる「頭痛ダイアリー」などを利用してよいでしょう (http://www.jhsnet.org/dr_medical_diary.html)。

天気予報をチェックして、台風や低気圧が近づいているときは、気圧が急激に変化すると思われるので、予定を早めに切り上げるなどの対応が望めます。

また、日ごろから、首のストレッチをして首や耳周りの血流をよくしておくことも予防に役立つといわれます。規則正しい生活をする、十分な睡眠をとるなど、自律神経の乱れを整えることも大切です。

気温の変化にも気をつけて

今の時期、暑い日がぶり返したかと思ったら、朝夕急に涼しくなったりと、気温の変化が大きいことも天気痛に影響します。涼しくなることが予想される場合には、カーディガンなどの羽織りものやスカーフなどを用意しておきましょう。

天気痛だけでなく、季節の変わり目は体調が崩れやすくなります。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。なお、痛みに限らず健康について気になるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。

ストレッチもおすすめ



イラストレーション: 塚直子

クスリンです。

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、10月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、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
① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例: ●●薬局 ●●店 ●●市)

② 薬の説明の分かりやすさについて (分かりやすい・分かりにくい・どちらともいえない)

③ ②の回答の理由をお書きください

④ ①の薬局へのご意見・ご要望

⑤ Lifeへのご意見・ご要望

⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別

⑨ 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。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life9月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をお贈りいたします。

運動時の栄養補給に



アバンドは、筋力と活力の衰えをサポートする、水に溶かして飲むタイプのサプリメントです。話題のHMBを1,200mg、アミノ酸も14,000mg配合しています。運動時にはもちろん、疲れや体力低下を感じたときにもおすすめです。

アバンド 2種類5袋セット (オレンジフレーバー×3袋/ストロベリー&オレンジ×2袋)
アポット ジャパン ☎0120-964-930
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

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 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ケイロウ」でした。

ク	ウ	カ	ハ	シ
ン	ク	シ	ヤ	キ
ゴ	イ	シ	シ	テ
ク	シ	ヤ	ラ	ン
ケ	ツ	ク	ロ	イ
リ	カ	ウ	ス	ビ

次号予告 10月号は「脳の健康」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ください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

自分の “歩く” を見つけよう 特集

■気圧の変化が痛みをもたらす!?!...4
飲料タイプのサプリメントを100名様にプレゼント...4

心拍機能がアップ

歩く、足や腰などの筋肉は血液中の酸素を利用して活動に必要なエネルギーをつくるので、血液の流れが増えます。それにより心肺機能が高まります。

糖尿病予防や血糖値コントロール

歩くと血中のブドウ糖が消費され、血糖値が低下。長く続けていると、ブドウ糖の量を調節するインスリンの働きが効きやすい体質になり、糖尿病の予防・改善に。

高血圧の予防や血圧の低下

歩く運動はHDLコレステロール(善玉コレステロール)の量を増やし、高血圧を引き起こす動脈硬化を予防。血液の循環がよくなり、血圧降下も期待できます。

肩こり・腰痛予防

歩くを続けると血行がよくなり代謝が促され、肩や首筋の疲労物質が排出されます。下半身を有効に使うので、腹筋・背筋が鍛えられ腰痛予防にも。

骨密度低下の抑制

歩いて骨に負荷をかけると、骨を作る骨芽細胞が活性化し骨密度の低下を抑制。太陽の光を浴びれば、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの合成が促進。

脳を活性化

歩く運動は筋肉、腱、関節などにある感覚器を刺激し、脳を活性化させます。戸外を歩けば景色や音などの新しい情報が目や耳に入って、脳を刺激。

あなたの “歩く” はどのタイプ?
あなたに合わせたコースをご紹介します。

タイプ① 普段、“歩く”より、“車”で移動

ラクラク歩数増やしコース
いろんな機会を活用してこまめに歩数をゲット。

タイプ② 効果的な歩き方を知りたい

イキイキ早歩きコース
歩き方に少し工夫を加えて、運動効果を高めて。

タイプ③ ジョギングを楽しみたい

ルンルンジョギングコース
疲れのないペースの安全・快適ジョギングを。

運動習慣ありますか?

秋らしい涼しい日が増え始めました。運動をするには最適の季節です。運動は時々行うのではなく習慣化し、継続してこそ高い効果が得られます。そのためには、日常生活に取り入れやすい運動を選ぶことがおすすめです。



“歩く”がもたらす、こんないいこと

気分スッキリ

歩いて体を動かすと、運動をつかさどる交感神経が働き、休息をつかさどる副交感神経もバランスをとろうと活発に働きます。それにより自律神経が整いストレスが解消され、気分がスッキリ。

日常生活で習慣化させやすい“歩く”は、効果いろいろ。

覚えておきたい“歩く”の基本 安全に“歩く”ために心がけたいことがあります。

■靴の選び方・履き方

買い物や散歩程度であれば履き慣れた靴でよいのですが、より充実した“歩く”にするためには専用の靴を用意したほうがよいでしょう。つま先に余裕がある、かかとがしっかり収まる、横幅が十分にある、靴底はクッションがあり滑りにくい、といった靴を選びましょう。靴に足を入れたら、かかとで地面を軽くたたいてから靴紐を結びます。



■継続する工夫

ただ歩くだけでは単調になり、飽きてしまいがちです。カメラを持ち歩いて道端に咲いた花の写真を撮る、ゲーム性を取り入れた歩数計を利用する、ウォーキング日誌をつける、観光を兼ねてウォーキング大会などのイベントに参加する、仲間と一緒に歩くなど、楽しみを取り入れると継続しやすくなります。



■無理は禁物

健康状態や身体能力を考慮せずに歩くと、思いがけないケガや障害を引き起こす恐れがあります。歩く前、あるいは歩いている最中に体に異変を感じたら、すぐに歩くことを中止しましょう。糖尿病や心臓病、高血圧症などの持病を持っている人や、健康診断などで血圧や血糖値が高いと指摘された人は前もって医師に相談を。



■大切な水分補給

運動をすると体温の上がり過ぎを防ぐために汗が出てきます。水分を補給せずにこの状態が続いていると、今の季節であっても脱水症が引き起こされます。歩く前にコップ1杯ほどの水分を摂りましょう。歩いている途中も、こまめな水分補給が必要です。その際、大量に飲むと胃腸に負担をかけるので、少しずつ飲むようにしましょう。



楽しく歩いて、元気な毎日

誰でも、どこでも、いつでも、好きな時間に、一人でも、気の合う仲間とでも、どんな服装でもできるのが“歩く”こと。心も体も健康にする“歩く”。3つのコースは複数を組み合わせてもOK。自分に合ったやり方を見つけましょう。

ラクラク歩数増やしコース

日常のちょっとした工夫で歩数を増やすことができます。

できるだけ階段を使う

2~3階分を移動するときはエレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用。平地を歩くより数倍も運動効果があるといわれます。足を踏み外さないように足裏全体で着地しましょう。



スーパーを全通路回る

スーパーへの買い物は歩数を増やす絶好の機会です。店から遠いところに車を停めて歩いたり、近くなれば歩いて行ったり、店内では全通路を歩き回しましょう。お得な商品が見つかるかも。



出かける予定を入れる

休みの日、家の中でだらだらと過ごしていませんか。それでは歩数は伸びません。ウィンドウショッピングや美術館巡り、郊外での散歩など、歩いて楽しめる予定を積極的に入れましょう。



歩くために! 簡単筋トレ

普段から足腰を鍛えておくと、より歩きがスムーズに。足やひざ、腰への負担も軽くなります。3秒かけてゆっくりと腰を下ろし、3秒かけてひざを伸ばすスロースクワットなら、簡単に下半身全体の筋肉を鍛えることができます。



イキイキ早歩きコース

普段の歩きに早歩きを組み込めば効果アップ。

*信州大学・能勢博教授が提唱

おすすめはインターバル速歩*

交互に強弱の負荷をかける歩き方をインターバル速歩といいます。具体的には、ややきつと感じる速さで3分間、ゆっくりとしたスピードで3分間歩くのを1セットとし、繰り返します。



高齢者は「小分け運動」を

インターバル速歩は1日5セット(計30分)を週4回行うのが目安ですが、高齢者は朝3セット、夕方2セットなど、小分けに行うのがおすすめ。それぞれ2分間にして1セットとしても。



歩き方はここをおさえて

歩幅は日ごろ歩くときより大きめにし、足のかかとから着地します。背筋を伸ばして胸を張り、ひじは90度に曲げて意識して後ろに引きまわります。目線は25メートルくらい先のやや斜め下を見ます。



知っておきたい 筋肉の話

運動後にはたんぱく質

運動後の筋肉は細かい傷が入ったような状態になっています。その補修に欠かせないのがたんぱく質。特に運動後の約1時間は補修活動が活発になっているので、このタイミングに合わせて牛乳などのたんぱく質を摂ると効果的です。



サルコペニアに注意

加齢に伴って筋肉の量が減り、筋力が衰えた状態をサルコペニアといいます。この状態になると転倒や骨折のリスクが高まります。歩くなどの有酸素運動と良質のたんぱく質の摂取でサルコペニアの予防に努めましょう。



ルンルンジョギングコース

腰や体への負担が少ないジョギング法です。

*スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

おすすめはスロージョギング*

歩きと違って、両足が空中に浮く瞬間があるのがジョギングです。それを疲れずに、にこにこで行われるペースで行うのがスロージョギング。下半身の大きな筋肉を使うため、多くのエネルギーを消費できます。



足の着地と歩幅を意識して

その場でピョンピョンと軽くジャンプしてみましょう。足指のつけ根辺りで着地する感覚をつかんだら、そのまま40~50cmの小さな歩幅で前進。顎を軽く上げると、走りやすくなります。



頑張りすぎないための“プラス歩き”

つい速く走りすぎてしまうという人は、1分間のスロージョギング(目安は180歩)と30秒間の歩速(約60歩)を繰り返すとよいでしょう。これを1セットとし、1日40セットが目安です。



ゲンキ レシピ vol.102 グレープフルーツ羹

調理時間:15分(冷やし固める時間を除く)
エネルギー:約70kcal 塩分量:0g

カロリー控えめのひんやりスイーツ

グレープフルーツの苦みはポリフェノールの一種で、血流を改善したり、脂質の代謝を高める効果があります。カロリーの殆どない寒天を使っているのも、ゼリーと比べてもカロリーが控えめ。但し、カルシウム拮抗薬を服用中の方は薬の効き方が変わってしまうので、グレープフルーツは摂らないように。

材料(4人分).....
●グレープフルーツ...2個 ●砂糖...大さじ3 ●コーヒー用クリーム...適宜
●粉寒天...2g ●水...適宜

作り方.....
① グレープフルーツは皮をむき、0.5~1個分は房から身を取り出し、残りは絞ってジュースにする。
② ジュースに水を加えて300mlにし、砂糖、粉寒天と共に鍋に入れて加熱する。沸騰したら弱火にして2~3分よく混ぜて寒天をしっかりと溶かす。
③ ガラスの器に①のグレープフルーツを入れ、②の寒天液を流し入れる。
④ 冷蔵庫で2時間ほど冷やし固め、好みでコーヒー用のクリームをかける。

石砂糖の代わりに はちみつを使っても

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~Dをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります →

1	C	2		3	4
		5			
6		7	B	8	
	9			10	
11	A			12	
13				14	D

〈タテのカギ〉
① 孔子の教えを伝える書
② 老いても丈夫で元気な様子
③ ハッシュドビーフに似た料理
④ 祝賀、記念等の儀式のこと
⑦ 刈り取った稲をたばねたもの
⑪ 決着、結末をつけることを「〇〇を付ける」と言う
⑫ ワックス

〈ヨコのカギ〉
① 部屋と部屋をつなぐ通路
③ 2本で一膳
⑤ 食材を金や竹の棒にさして焼いた料理
⑥ 囲碁で使う黒白の石
⑧ 能の主演のこと
⑨ 屋外に建てられた物置小屋
⑩ カトリアは、この女王とも呼ばれる
⑪ グルーミングとも
⑬ 自然界の事象を学ぶ教科
⑭ 薄雲を通してさす弱い日の光

脳が喜ぶ話 最近、いつもと違う道を歩きましたか? 同じ所に行くのでも、違う道を通るといつもと違う景色が目に入ってきて脳への刺激になります。 NEW

取材協力/一般社団法人日本スロージョギング協会アドバイザー 榎井理佳子先生 ©参考文庫/「NHKきょうの健康」2017年10月、2018年2月(NHK出版) 「NHKきょうの健康 足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ」(田中宏樹監修/NHK出版) 「これで身も心も軽くなる! ウォーキングの基本」(上野敏文監修/TB「ブリッソング」) 「歩き方を変える」だけで10歳若返る! (能勢博著/主婦と生活社) 「からだ心も若返る ウォーキング・レッスン」(宮下正幸著/講談社) 「内臓脂肪がくいにくい減る歩数計ウォーキング」(フィールファインプラザ監修/アスキーメディアワークス) 「今日から歩く! いいこといっぱいウォーキングのすすめ」(池田元龍監修/大和書房) 「ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング」(西田潤子監修/KADOKAWA) 「ウォーキングで元気になる」(宮下正幸監修/社会保険研究所) 「NHK ためてガッテン 科学のワザで実証にやせる。」(主婦と生活社) (4ページ)「胸は象から」(村山真司著/実業之日本社) 「Dk,ロワラン 頭脳に負けない暮らし方」(清水真由美監修/マガジンハウス) 「体調予報」(河合薫著/講談社) 「続・元気のワザ」(天竺胤)に拠る。(朝日新聞2018年6月23日付)