

低気圧が体調に影響する!?

“低気圧不調”という言葉聞いたことはありませんか。低気圧がやってきて天気が崩れると、頭痛やだるさ、むくみなどが生じることをいいます。低気圧が定期的に通過するこの時期は低気圧不調を起こしやすいので、より一層の体調管理が必要です。

気圧の変化が引き起こす飛行機の離着陸時の耳の痛み

「低気圧不調なんて一度も経験がない」と思っている人もいられるかもしれませんが、飛行機の離着陸時に耳が痛くなったことはありませんか。これも低気圧不調の一つといえます。

飛行機が地上にいるときの機内の気圧を100とすると、飛行しているときは約80にまで下がります。そのため、飛行機が上昇あるいは降下すると機内の気圧が変化し、鼓膜の内側(中耳)と外側で圧力の差ができて耳の痛みを引き起こすのです。

この場合、軽症であればガムをかむ、あくびをするなどで解消できます。あるいは、耳抜きが有効なこともあります。これは、空気を吸い込んで口を閉じ、鼻をつまんで、鼻をかむようにして空気を耳に送るという方法です。ただし、強く行うと鼓膜を傷めることがあるので注意しましょう。

機内でアルコールを飲んだら、すぐに酔ってしまうという経験もあるのでは。一説によると、気圧が低いために末梢血管が拡張し、血行が促進されてアルコールが代謝されやすいためといわれています。機内での飲酒は控えめにしましょう。

気圧が下がると脳血管が拡張し、三叉神経を刺激

低気圧不調の代表的なものに片頭痛があります。気圧が下がると脳血管が拡張し、脳血管の周りに張り巡らされた三叉神経を刺激するために痛みが生ずるのではないかと考えられています。片頭痛の予兆としてあくびや肩こりが現れることもあるようです。

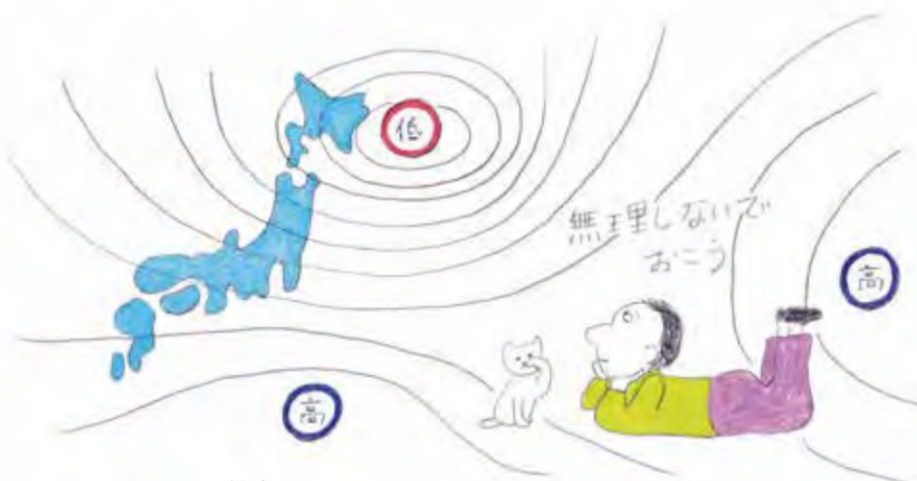
また、気圧が下がってくるとリウマチの痛みが悪化したり、ぜんそく発作が出たりするケースもみられます。低気圧不調がある人は、天気予報が下り坂と予報されている日にはあまり無理をしないようにしましょう。

血管の拡張・収縮には自律神経が関わっていることから、低気圧不調の要因の一つに自律神経の乱れが指摘されています。規則正しい生活をする、十分な睡眠をとるなど、日ごろから自律神経を整えることを心がけましょう。

天気と体調を記録して症状発生のタイミングを知ろう

低気圧不調が現れるタイミングは、例えば雨が降る数日前だったり半日前だったり、人によってさまざまです。まずはどういうときに発生するかを知るために、天気と自分の体調を記録することをおすすめします。どういうときに症状が出やすいかがわかれば心構えができ、それだけでも安心につながります。また、いつ鎮痛薬を飲むのがよいかもわかります。気圧グラフや気圧が下がるタイミングを知らせてくれる機能のついた「頭痛一発」という無料アプリもあるので利用するのもよいでしょう。

なお、体調管理についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽に相談ください。



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

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま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 現在、食事内容に気をつけたり、定期的な運動など健康維持のために取り組んでいることはありますか?(1.ある 2.ない)
- 3 ②で「ある」と答えた方は、その内容
- 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 QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/V2SAGCKAI>にアクセスしてご回答ください。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 Life4月号係

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。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品をプレゼントいたします。



編集部が選んだお肌すこやかセット

美肌で有名だった作家・宇野千代先生監修の、顔や全身の保湿に使えるピュアオリヴオイルと、微小ミクログ泡で汚れをしっかりと落としながら水分保持できる、敏感肌用低刺激ソープをセットにしてプレゼント。

左…宇野千代BRANDオリヴオイル 80ml 2,640円(税込)
小豆島ヘルシーランド ☎0879-62-7111
右…ディーバスソープ 60g 935円(税込)
ディーバス ☎092-791-8223

○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(姓)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。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

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。

<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ

健康脳クイズの答え

答えは、「ツツジ」でした。

| | | |
|---|------|-----|
| シ | アマリ | ジ |
| ス | カシ | チュ |
| イ | フ | イヨク |
| フ | ダイブツ | ク |
| フ | アキカン | ン |
| カ | ヒツ | ン |

次号予告 5月号は「紫外線」の特集します。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。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

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@t-classa.com

クラスA薬局とは? 近々Aネットワークを構築中! 近々Aネットワークを構築中! <https://www.e-classa.net/>

ありがとう、わたしのカラダ。 2021



Life 4月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

ストレッチで 今日もお肌すこやか

特集



■低気圧が体調に影響する!?...4

お肌すこやかセットを60名様にプレゼント...4

今すぐ実践!

その場で座ってできる

お悩み別ストレッチ

ストレッチのメリットを知ったら、次はいよいよ実践です。お薬が用意されるまでの時間を活用してストレッチしましょう。コリを感じているところから始めてみて。
※左右があるものは、反対側も同様に。

体がコリ固まっていませんか

芽吹き季節。さあ、私たちが両手を上げて思い切り背伸びしてみましょう。なんだかぎこちない動作になっていませんか。そんな人は体がガチガチにコリ固まっているのかも。体をほくして春の到来を全身で楽しみましょう。

ストレッチのメリット

体をほぐすにはストレッチが効果的。ほかにもこんなメリットが。

■血循環がよくなる

ストレッチをして筋肉を伸ばすと血行が促進。老廃物が排泄されやすくなり、コリ解消につながります。熱産生もアップし冷え予防にも。道具は不要なので仕事の合間にも行えます。



■リラックス効果

ゆったりとストレッチをすると、副交感神経が優位になり、気持ちが落ち着きリラックスできます。就寝前に静かに行えば適度に体が温まり、すんなりと眠りにつくことができます。



■柔軟性アップとケガの予防に

ストレッチをすることで筋肉の柔軟性が高まるので、例えば両手を真上までずっと上げられるようになるなど可動域が広がります。適度な体の柔らかさはケガの予防にも有効です。



首・肩のコリ解消



手添え横倒し

重い荷物を持ったりと肩こりや首のこり、首から肩にかけて斜めに広がる僧帽筋です。

- ①片方の手を頭の側部に置きます。
- ②そのまま力を入れて頭を横に倒して10秒キープします。



手添え前倒し

首や肩、頭を動かす僧帽筋と深層部にある板状筋を伸ばします。

- ①背筋を伸ばして両手を組んで後頭部に置きます。
- ②そのまま頭を前に倒して首の後側をしっかり伸ばし10秒キープ。



手押さえ横倒し

僧帽筋とともに、頭を前に出す、ひねるといった動作の補助を行う胸鎖乳突筋もストレッチ。

- ①背中から右の手首を左手で持ち、腕を左下に引きまわす。
- ②首を左横に倒して10秒キープ。

背中・腰の張り解消

ひねり前傾

背中中で最も大きい長い脊柱起立筋をストレッチ。猫背の予防としてもおすすめ。

- ①足を開いて椅子に座ります。
- ②上半身をひねりながら、片方の手を反対側の足の外側に近づけて10秒キープ。



腕の疲れ・張り解消

腕後方伸ばし

細かい作業をするときに使う上腕の前側をストレッチ。

- ①両腕を下に伸ばして姿勢を正します。
- ②両腕を伸ばしたまま、手のひらを上に向けて後ろに引き、胸を張って10秒キープ。



座面押し

手首を返す動作を行う前腕屈筋群と、手の甲を伸ばす動作に働く前腕伸筋群を伸ばします。

- ①背筋を伸ばして両手をひざに乗せます。
- ②片方の手の甲を座面にのせ軽く押し、10秒キープ。



イラストレーション: 山口絵美

ストレッチで体メンテナンス

体がこり固まったままの状態が続くと、肩こりや腰痛などを招きかねません。そうなる前に体をメンテナンス。ストレッチなら年齢を問わず行えます。ただし、無理をしないこと。さあ、始めましょう。

ストレッチを行うときの3つの基本

1. 伸ばす部位を意識して



伸ばす筋肉に注意を向けることで脳が神経と筋、関節、靭帯などの調和を高め、効果がグンとアップします。

2. 勢いをつけずに、ゆっくりと



筋肉を急に伸ばすと傷害を防ごうと筋肉は反射的に収縮し、伸ばしにくくなる恐れが。筋肉はゆっくり伸ばして。

3. 呼吸を止めない



息を吐きながらストレッチを行うことで、リラックスしやすくなり、筋肉をスムーズに伸ばすことができます。

より安全に行うために

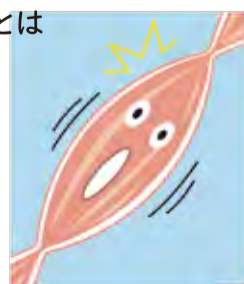
2段階ストレッチ

息をゆっくりと吐きながら筋肉の張りを感じる手前まで伸ばし5~10秒間キープ。いったんリラックスした後、今度は筋肉の張りを感じるところまで伸ばして20~30秒間キープします。



筋肉がビクッ!?伸張反射とは

筋肉は急激に伸ばされると、「危ない!」と思って収縮。これが伸張反射で、筋肉が過度に伸ばされて損傷するのを防ぐためと考えられています。ゆっくりと伸ばしましょう。



プラス筋トレで予防しよう

隠れ糖尿病の予防

空腹時に測定する血糖値では問題がないのに、食後の血糖値が高いのが隠れ糖尿病。筋トレは血糖値を下げるインスリンの感受性の正常化や、隠れ糖尿病の予防に役立ちます。



「いつの間にか骨折」の予防

骨がスカスカになる骨粗しょう症や筋肉量が減少して身体機能が低下するサルコペニアが原因で、気づかないうちに骨折することがあります。筋トレで骨と筋肉を強くすることができます。



「やってみよう」/ 部位別 柔軟性チェック&ストレッチ

*チェックはあくまでも目安です。大切なことは今よりも少しずつ柔軟性を高めること。チェックやストレッチは無理のない範囲で行いましょう。

体の部位により柔軟性には差があります。左側のチェックで硬い部位があったら、その部位を伸ばせる右のストレッチを実践していきましょう。ストレッチは左右各15秒ずつ行いましょう。

背中と腕

【やり方】 チェック

片方の手を背中の上から、もう一方の手を背中の下からもってきて、指先をタッチ。

【判定】

指が触れ合うか、離れても10cm以内ならOK。距離が離れているほど、肩周りの筋肉が硬くなっています。



●ストレッチ

手軽にできて腕の張りも楽に肩周りの柔軟性に影響する腕の後ろ側や背中の筋肉を伸ばします。

①片方の腕を真上に上げて肘を曲げます。②反対側の手で肘を持って横に引き寄せます。



胸と肩

【やり方】 チェック

腕を後ろに回して手を組み、胸を張って腕を引き上げます。

【判定】

胸を斜め上に突き出せる、胸が楽に張ればOK。胸が張れない、腕を上げるのが難しいときは胸の筋肉が硬くなっています。



●ストレッチ

重いものを抱えて疲れたときも物を抱えたり、腕を動かしたりするときに活躍する大胸筋や三角筋をストレッチします。

①肩を後ろに引き、手を壁につけます。②体を壁と反対側に少しひねり、腕を伸ばします。



背中

【やり方】 チェック

ひじを伸ばして胸の前で両手を組み、肩甲骨を広げながら背中上部を丸めます。

【判定】

背中を丸めることができればOK。背中がまっすぐになるときは肩甲骨の内側が硬くなっています。



●ストレッチ

立ったときに姿勢を安定させる脊柱起立筋を伸ばします。腹筋も適度に刺激。

①両手を肩幅に開きよつんばいになります。②自分のお腹をのぞき込みながら背中をしっかりと丸めます。



太ももの前側

【やり方】 チェック

ひざを曲げて手で足の甲をもち、かかとをお尻に近づけ、ひざを後方へ。

【判定】

曲げているひざがもう片方のひざよりも後ろにいけばOK。かかとがお尻につかないときは太ももの筋肉が硬くなっています。



●ストレッチ

体の中で一番大きい筋肉をほぐす正座からの立ち上がりや、歩行動作に関わる大腿四頭筋を伸ばします。

①両足を伸ばして座り、片方の足を曲げます。②ゆっくりと上体を後ろへ。このとき曲げた足のつま先は必ず後向きに。



太ももの後ろ側

【やり方】 チェック

片足を前に出し、つま先を上げる。後ろ足を少し曲げて前屈し、両手を足首へ。

【判定】

前の足のひざを伸ばしたまま、手がすねや足首に触ればOK。ひざが曲がる時は太ももの後ろ側が硬め。



●ストレッチ

ジョギングの前後にもおすすめ走行時に使うハムストリングスという太もも後ろ側の筋肉を伸ばします。

①両足を広げて座り、片足を内側に曲げます。②伸ばした足のひざに両手をあてて前屈して手を足首のほうへ。



体幹

【やり方】 チェック

腰を曲げずに背中を丸めて手を下にブラリと伸ばします。

【判定】

腰から背中がアーチ状に丸くなればOK。背中が丸くならず、股関節で上半身が折れるときは体幹が硬くなっています。



●ストレッチ

美しい姿勢を保つために正しい姿勢の維持に欠かせない背中の脊柱起立筋を強化します。

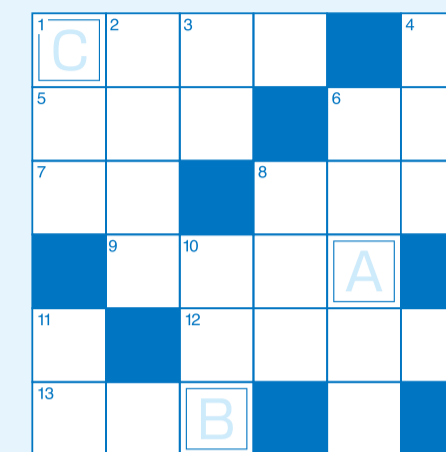
①両ひざを曲げて足首をもちます。②お腹をのぞき込みながら背中を丸めます。かかとを手前に引きすぎないこと。



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~C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〉

- ① 自分で食事を作ること
- ② 特価品、売約済みなどを示すもの
- ③ 枯れ木も山のにぎわい、ないより〇〇
- ④ 学校のほかに〇〇〇〇に通う
- ⑤ 冴えるとびんと来る
- ⑥ 生気。春の〇〇〇
- ⑦ おどして押さえつけること
- ⑧ 卵がかえること

〈ヨコのカギ〉

- ① 和歌などで一定の字数より多いこと
- ② お札の偽造防止策のひとつ
- ③ 病気がけがが治ること
- ④ おそれおのくこと
- ⑤ 積極的に何かをしようと思う気持ち
- ⑥ 奈良や鎌倉が有名
- ⑦ 伍疋りで使います
- ⑧ 文章などを部分的に直したり書き加えたりすること

知って脳活 ことわざ

【明日ありと思う心の仇桜】…桜は明日も咲いているとは限らない、いつ何が起るか分からないということ。桜の花はゆっくり楽しみたいですね。

ゲンキレシピ タケノコと青ネギのみそ炒め

調理時間:10分 エネルギー:約70kcal
食塩相当量:1.3g

コリコリの歯応えて春を味わう

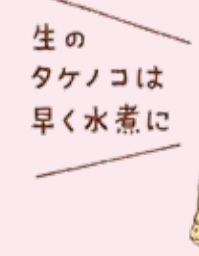


コリコリの歯応えとさわやかな香りが魅力の春の味覚、タケノコ。うまみ成分のグルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸などが含まれています。食物繊維が豊富で満腹感を得やすいので、過食の予防にもおすすめです。タケノコは鮮度が命なので、生の物はできるだけ早く茹でましょう。

- 材料(2人分).....
- タケノコ(水煮).....100g
 - みそ.....小さじ2
 - ゴマ油.....小さじ1
 - 青ネギ.....100g
 - 砂糖.....小さじ1
 - ちくわ.....2本
 - 水.....大さじ1

作り方

- ① タケノコは5mm厚さに切り、青ネギとちくわは斜め切りにする。
- ② 小さじ1ポウルにみそ、砂糖、水を入れて溶いておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱してタケノコ、青ネギ、ちくわを入れて炒める。
- ④ 青ネギがしんなりしてきたら火を弱めて②を回し入れてさっと炒める。



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

取材協力: 東海大学健康学部健康マネジメント学科教授 有賀誠司先生 ©参考文献: 『ストレッチ大全』(有賀誠司著/成美堂出版) 『一生歩くための筋力維持 らくらく運動で健康長寿』(有賀誠司著/土屋書店) (Webサイト) 『ストレッチングの目的・効果・種類』健康長寿ネット。知っておきたい「隠れ糖尿病」! 膝の骨折を治療しているドクターの独り言「せびねと健康.com」(4ページ) 『天然薬を治せば頭痛、めまい、ストレスがなくなる!』(佐藤純一/扶風社) 『Dr.クロワッサン ハンディBOOK 健康になるシリーズ5 頭痛に負けない暮らし方』(清水俊彦監修/マガジハウス) 『脳は記憶を上げる! 読書、めまい、耳鳴り、不眠は「脳血管症候群」が原因だった!』(清水俊彦著/講談社) (Webサイト) ANA Trivia Vol.23 機内でも飲むアルコール。酔っぱらいはいつまで経っても? 『ANA Travel & Life』(「旅気分」で体調不良を起しやすくなる特徴) 東洋経済オンライン。頭痛薬。気圧で体調管理。健康アドバイザー。藤田医科大学 中部国際空港診療所