



年末が近づくとこの時期、何かとお酒を飲む機会が増えて、ついつい飲み過ぎてしまうことが多くなります。お酒の飲み過ぎは二日酔いの原因となり、頭痛、吐き気などの体調不良を招きます。特に、お酒に弱い人や普段飲まない人などは、二日酔いの症状が強くなりやすいので注意が必要です。

空腹の状態でお酒を飲むと、胃の粘膜が刺激されてアルコールの吸収が早くなり、酔いがまわるのが早くなってしまふこともあります。胃でアルコールの吸収を抑えるには、お酒を飲む前に脂肪分の高いチーズなどの乳製品を食べたり、軽い食事をしたりしておくのが良いでしょう。また、お酒を飲んでいるときは、お酒と一緒に、肉や魚、豆類、卵などタンパク質が豊富なおつまみを食べると、胃や腸の粘膜を保護し、アルコールの分解を促進します。果物に含まれるビタミンCや果糖にもアルコール分解を助ける効果がありますので、グレープフルーツジュースなど、柑橘系の果汁が入った飲み物をお酒の合間に飲むのもおすすめです。

お酒を飲むとき・飲んだ後には、体内のアルコールを排出しやすくするために、水など十分な水分を補給することが大切です。アルコールには利尿作用があり、脱水症状を起こすこともあるため、水分は多めに摂るようにしましょう。

また、アルコールが肝臓で分解される時に生成されるアセトアルデヒドは、代謝されずに体内に残ってしまうと二日酔いの諸症状を引き起こしてしまいます。二日酔いに効く薬に配合されているメチオニンやタウリン、L-システインなどは、アセトアルデヒドの代謝を促進し、飲み過ぎで弱った肝臓を修復して、肝機能を高める働きがあります。二日酔いで胃のむかつきや胸焼けがいつらいつかは、制酸薬や健胃作用のある生薬などが配合された胃腸薬を利用すると良いでしょう。

お酒を飲むときは、自分の適量にとどめて飲み過ぎないように心掛けましょう。



私たちの爪は、物理的に指を保護したり、物をつかむときの支えとなる役割があります。それ以外にも、爪の状態は体調を表す目安にもなり(表参照)、ピンク色であれば体の末端まで血液が行き届いている健康な状態といえます。たかが爪と思わず、体の一部として日頃から爪の状態をチェックすることも、ケアも行って健康な爪を維持しましょう。

【セルフケア】

- 入浴後、爪が柔らかい状態で爪を切る。爪はまっすぐ切り、両端は切り過ぎず、わずかに切る。爪やすりを用いると良い。



肩こりは、首や肩を支える筋肉が緊張して血管が圧迫され、血流が悪くなり筋肉が硬くなってしまふことで起こります。通常、首や肩の筋肉は4〜5kgもある頭部を支え、肩の筋肉の細胞や繊維が日常の動きによって太くなったり細くなったりすることで、静脈や毛細血管の血液がスムーズに流れています。しかし、長時間のデスクワークや前かがみになってスマートフォンを見続けるなど、同じ姿勢を続けると負担が掛かりやすく、姿勢が悪くなることで血管が圧迫され、血液の流れが悪くなってしまう。すると筋肉には疲労物質がたまって神経を刺激してしまい、こりや痛みを感じるようになります。



肩こりは慢性化してしまいます。肩こりの解消法としておすすめなのが、その場ですぐに行えるストレッチです。例えば、座った状態のまま、足を少し広げて背筋を伸ばし、肩に耳を付けるイメージで持ち上げていきます。10〜20秒ほどその姿勢をキープし、力を抜いて肩を下ろします。これを5回くらい繰り返して、1日3〜5セット行うと筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、普段の生活の中でも、猫背やあごを前に突き出すような姿勢にならないよう気を付けましょう。正しい姿勢であっても、長時間同じ姿勢を続けてしまうと肩こりになります。そのため、こまめに姿勢を変えたり時々ストレッチを行ったりすることで、肩こりを予防しましょう。

爪でわかる主な体の状態

	爪の状態	主な原因や病気
生活習慣やケア不足	爪が薄く弱い、もろく欠けやすい	栄養が不足している
	爪に横線が入る、爪がはがれる、爪が欠ける	爪が乾燥している
	爪に縦線が入る	加齢、脂質が不足している
	爪先が割れる、浮き上がる、爪が黄色く濁る	外傷や栄養不足、乾燥などによる
体の病気	爪が反り返る	鉄欠乏性貧血の可能性
	指先が丸くなって、爪が丸く盛り上がる(ばち状指)	血液循環障害(肺・心疾患)の可能性
爪自体の病気	爪の白濁、変形	白癬菌に感染している可能性がある
	爪の一部が緑色	緑膿菌に感染している可能性がある
	爪が黄色	黄色爪症候群の可能性

※爪の痛みや変形、炎症が伴う状態では受診が必要です

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします! ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
コチラ



あさひ薬局開成店 検索