

貼り薬の選び方



腰痛や肩こり、打撲やねんざなどのケガをしたときには、患部に直接貼るとしんわり痛みが和らいでいく貼り薬がおすすです。薬局薬店にはさまざまな商品がありますが、貼り薬を選ぶポイントのひとつとして、使用感や貼る部位に合わせた選び方を紹介します。

まず、貼り薬の使用感として、冷感タイプと温感タイプがあります。冷感タイプにはメントールやハッカ油が配合され貼るとひんやりとして熱を冷ます感じがします。温感タイプにはトウガラシエキスや合成トウガラシのノニル酸ワニルアミドが配合され、貼るとヒリヒリとした刺激があり温まる感じがします。冷感や温感には痛みの感じ方を和らげる効果が期待でき、どちらのタイプでも使用感の良いものを使用しましょう。

さらに、貼り薬の剤形には、厚みがあり水分を多く含んでいて貼ったときにひやりとするパップ剤と、軽くて薄く貼ったときに冷たかないテープ剤があります。パップ剤は粘着力が弱いですがその分皮膚に対する刺激が少なく、水分による保湿効果もありかぶれにくい。背中や腰など広い部位や皮膚の弱い方におすすです。一方、テープ剤は粘着力が強く、ひじやひざ、指など曲げたり動か



したりする部位におすすです。なお、有効成分にインドメタシンやシクロフェナクNaといったNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)を含む貼り薬には、「せんそく」を起こしたことがある人、「15才未満の小児」「妊婦または妊娠していると思われる人」は使用できないものもあります。商品を選ぶときにはパッケージにある使用上の注意をよく確認するか、薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。

厚生労働省の国民栄養調査などによると、身体活動量が多い人やよく運動をしている人は、心筋梗塞などの虚血性心疾患の罹患率や死亡率が低いとされています。身体活動とは、ストレッチ、ヨガ、散歩、ジョギング、テニス、水泳、山登りなどの運動に加え、日常生活の中で普通に行っている体の動きも含まれます。

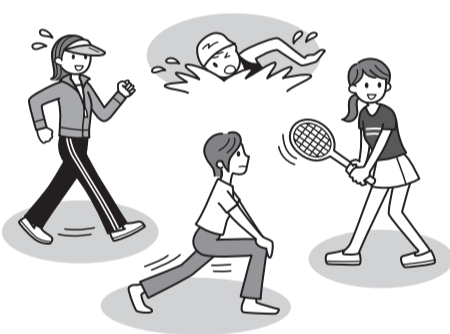
体に負担が少なく手軽に身体活動量を増やすには、歩行を中心として自分の体力に合わせて習慣的に運動を行い、長く続けることが大切です。無理のない運動をする、心拍数が増えて血流が速くなり、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールが血液中に増えます。血流が速くなると、



糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを総称して五大栄養素と呼びますが、六番目の栄養素ともいわれるのが「食物繊維」です。食物繊維は他の栄養素と異なり、消化されずに小腸を通り大腸まで達して機能を発揮します。

食物繊維は、水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶けやすい「水溶性食物繊維」に分類され、それぞれ役割が異なります。不溶性食物繊維は、玄米などの穀物、豆類、きのこ、野菜などに含まれています。水分を含んで膨張する性質もあり、大腸を刺激して腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にすることで排便を促します。また、腸内の有害物質を便と一緒に排泄させることで大腸がんのリスクを下げるという報告もあります。

運動と健康



原因にもなります。一方、十分な酸化窒素は血管を柔らかくし広げる効果があるため、血圧は下がり心臓への負担も軽減されます。

血管拡張物質の一酸化窒素が内皮細胞(血管の一番内側にある細胞)から放出されます。一酸化窒素が不足すると血管が固くなり、動脈硬化の原因になります。

また、HDLコレステロールが血液中に増えると、血管壁に溜まった悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールを回収して動脈硬化になりにくくなります。

他にも、運動することには、副交感神経の働きを高めて血液を固まりにくくする効果があります。血液が固まりにくくなれば血栓ができにくくなり、脳梗塞や心筋梗塞の発症を抑えることにもつながります。

継続的な運動は、健康状態を向上させ、心臓や血管の病気のリスクを軽減します。手軽に行える運動を取り入れながら、健康づくりへの意識を高めていきましょう。



食物繊維



方、水溶性食物繊維は、海藻、果物、野菜、こんにやくなどに含まれ、水に溶けるとゲル状になる性質があります。粘り気があり胃腸をゆっくり移動するため、空腹感を抑えて食べ過ぎを防ぎます。水溶性食物繊維を摂ると、糖質の吸収が緩やかになって食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールを吸着して血中コレステロールを低下させたりする働きもあります。また、両方の食物繊維に共通する働きとして、大腸内で発酵、分解されることでビフィズス菌などの有用な腸内細菌の工サとなり、整腸作用を発揮します。

食物繊維は毎日摂取する必要があるものの、日本人の摂取量は国の定める目標量に達していません。大人の1日摂取目標量は、男性20g、女性18gとされていますが、平成28年の調査によると、実際の摂取量は男女とも15g弱となっています。ここ15年間の摂取量は、横ばいもしくは微減です。健康維持の観点からも、摂取量が目標値を上回ることが理想ですが、食習慣が昔と変化していることもあり、主食である穀物から摂れる食物繊維の量が減少していることも確かです。白米ばかりではなく、ときには玄米や胚芽米に変えたり、おかずに海藻類を加えたりするなどして、食物繊維を多く摂る食生活にしてみましょう。

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!

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