

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）は、運動器症候群の通称であり、運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えが原因で、立つことや歩くことといった機能が低下している状態のことをいいます。今、ロコモが注目される理由は、悪化すると転倒、骨折、関節疾患などの運動器障害による要支援や要介護状態につながるからです。将来、寝たきりを防ぐ上でも、運動器の機能を維持、向上することが大切です。

ロコモを予防するには運動の習慣をつけることが第一です。筋肉や骨は運動による適度な刺激がなくなるとあっという間に衰えてしまいます。やせ過ぎによっても筋肉や骨が弱くなってしまうますが、逆に体重が増え過ぎても関節などに過度な負担がかかり、ロコモにつながります。したがって、適切な食生活も予防には重要です。日本整形外科学会では効果的な運動として、ロコトレを推奨しています。ロコトレは「片足立ち」と「スクワット」の2つの運動からなります。「片足立ち」は必ず手すりやテーブルなどのつかまる場所のあるところで行います。バランス感覚が鍛えられ、1日の目安は左右1分間ずつ1日3回です。「スクワット」では下肢の筋力が鍛えられます。「スクワット」を行っている間は息を止めぬぐよ（1）、1日3回を目安に、深呼吸するペースで5〜6回繰り返します。詳細はホームページ（<https://locomo-joai.jp/check/loco>）をご覧ください。



tre)をご覧ください。



カルシウム・ビタミンD
カルシウムは骨を丈夫にするために必要不可欠な栄養素です。乳製品、魚介類、野菜などに多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進するために必要不可欠な栄養素です。魚肝油、キノコ類などに多く含まれています。

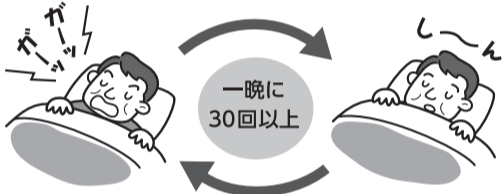


たんぱく質
たんぱく質は、筋肉や骨を構成する重要な栄養素です。肉類、魚類、卵、大豆などに多く含まれています。

一方、食生活においては、栄養バランスに注意し、筋肉をつくるためのたんぱく質、骨をつくるためのカルシウム、ビタミンDなどを積極的に摂りましょう。特に、たんぱく質は20種類のアミノ酸からできていますが、摂取する食品によっては、9種類の必須アミノ酸が不足します。食事から摂取が難しい場合は、すべてのアミノ酸およびたんぱく質合成に必要なビタミンをサプリメントで補うと良いでしょう。ロコモも生活習慣病のひとつといえます。運動と食生活を中心に見直し、将来の健康維持に備えましょう。

無呼吸症候群 睡眠時

睡眠時にいびきや歯ぎしりがつるさいといわれたことはありませんか？それは、呼吸が停止する睡眠時無呼吸症候群という病気の可能性があります。睡眠中1時間あたり平均して10秒以上の無呼吸が5回以上か、1晩中に30回以上生じる状態です。自分自身では無呼吸に気づかず、カウントできません。家族に呼吸が苦しそうでないか、息が止まっているかなどを確認してもらったか、日中どれくらい眠気があるのか「自己診断テスト Epworth Sleepiness Scale (ESS)」を利用してチェックしてみましょう。また、息が苦しくて目が覚める、夜間の頻尿、起床時



の前立腺肥大症は、男性特有の臓器である前立腺が肥大して、様々な排尿障害が起る病気で、前立腺は膀胱のすぐ下で尿道を取り巻くように位置しています。膀胱の出口部分と前立腺の下には尿道を締める筋肉があり、これら筋肉と前立腺によって膀胱に尿をためたり尿を排出したりのコントロールがされています。



近年社会的問題になっている高齢化が進むと、当然抱える病気の人も増えてきます。その中で、夜中や日中に頻繁にトイレに行く、トイレに行っても尿が残っている感じがする、若いころと比べると尿がでにくくなるなどの症状を自

前立腺肥大症と行動療法

覚する男性が増えてきます。これは加齢とともに肥大する前立腺により尿道が圧迫されること原因のひとつと考えられています。肥大型の原因はつきりと分かっていません。前立腺肥大症の治療法には、薬物治療の他に、水・食事・運動などの生活習慣を改善していく行動療法があります。日常生活のちょっとした注意と工夫によってある程度症状を軽くできる可能性が有ります。日頃から排尿状態を悪化させない生活習慣に心がけ、ストレスのない生活を目指しましょう。

をする人がいびきをかきやすいといわれています。意識のない睡眠時に呼吸が止まると、体の中では呼吸から得られる酸素が減ることで血液中の酸素濃度が低下します。すると体の隅々で酸素が足りなくなり、もっとたくさんの血液を流して少しでも多く酸素を取り込もうと、心臓の働きが強まることで血圧が上昇してしまいます。この状態が続くとやがて心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる動脈硬化になってしまったため、早めの対策が必要です。十分な睡眠時間を確保し、適正体重を維持して、飲酒・喫煙を控えましょう。睡眠時は横向きに寝るよついたり、歯ぎしり対策にはマウスピースをはめたりすることも有効です。自覚症状などが改善しないときには、専門の医療機関を受診しましょう。

- 必要以上に沢山の水を飲まない。また、野菜を多く食べている人は水分摂取総量を考えながら、適度な水分を摂る。
- 下半身を冷やさない。
- 多量のアルコール摂取はなるべく避ける。
- カフェインの入った飲料の過剰摂取を避ける。
- 前立腺に負担がかかるため、長時間の座った姿勢は避ける。
- 寝る前にぬるめのお湯に長めにゆったり浸かって血行を良くする。
- 飲みすぎない！
- 軽い体操
- 長時間、座り続けられない！
- ゆったりお風呂

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