

ポプラ薬局新聞

2012年 第1号

発行：ポプラ薬局
住所：〒411-0044
静岡県三島市徳倉4-13-19
TEL：055-980-4488
定休日：
営業時間：

発行人：小島 真

FAX：055-980-4466

地域の皆様が気軽に相談できる薬局です。

HP：<http://www.mypoplar.jp>
E-mail：

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム

日本では1000万人以上が、腰痛や手足の関節の痛みを訴えていると言います。そのままですと、要介護や寝たきりにつながる可能性もあります。そこで、「メタボ」と並び、注目を集めている健康キーワードが「ロコモ」（＝ロコモティブシンドローム/運動器症候群）です。ロコモとは、骨、筋肉、軟骨、関節、動きの信号を伝える神経などが衰えて、「立つ」「歩く」などの日常動作が困難な状態になり、要介護や寝たきりのリスクが高まっている状態のこと。50歳を過ぎた人の約7割がロコモの可能性があるとされています。「片脚立ちで靴下がはけない」、「家のなかでつまずいたり滑ったりする」、「横断歩道を青信号で渡りきれない」、「階段を上るのに手すりが必要である」、「15分くらい続けて歩けない」、「家のやや重い仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）が困難」、「2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難」といった項目に1つでも当てはまる人は「ロコモ」かもしれません。全身に影響を与え、歩行障害や寝たきりになるなどの影響が起こる可能性があります。

足の衰えや関節の痛みなど少しでも不安な箇所があれば、早い段階で医療機関を受診し、適切に対処することが大切なよう。高齢の方や持病によっても負荷のかけすぎは危険ですので、専門家の指導のもとで、トレーニングを行うことが最良でしょう。



薬物乱用頭痛になる前に

最近「頭痛がひどくなった」、「市販の鎮痛薬の効が悪い」、「週に2日以上鎮痛薬を飲んでいる」。長年慣れっこになってしまっているような慢性頭痛も、こんな傾向が出てきたら要注意。痛みを抑えるはずの鎮痛薬によって頭痛が起こる「薬物乱用頭痛」に陥る恐れがあります。もともと脳が刺激に敏感な片頭痛の人が、市販の鎮痛薬を服用しすぎると脳が痛みを感じやすくなり、ほんのわずかな刺激でも頭痛が起き、痛みもさらにひどくなり、頭痛の頻度も増えてしまうのです。頭痛に対する不安や生活に支障があるなら医療機関にかかりましょう。

冬のぼかぼか薬膳

冬是一年の疲れを癒し、春に備えて必要な生命力を蓄え、心身を養うことが大切な季節です。薬膳のポイントは、寒さに負けないよう、体を内側から温めてくれる食材を取れること。そこでおすすめなのが「生姜」です。漢方薬では、基本的にいくつかの生薬の組み合わせる（多味）ことによって、単品で使うよりも大きな効果を発揮するという考え方があります。薬膳も同様に、2つ以上の食材を組み合わせることで、その働きを高めるという効果があります。そこで、今回は生姜と黒糖と一緒に使うことで、生姜の持つ「体を温める」という効果アップが期待できるレシピを紹介します。

黒糖入り冬の薬膳チャイ
シナモンなどの体を温める食材を効かせています

【材料 2人分】
紅茶（茶葉）小さじ2，豆乳 1カップ，生姜 20g，シナモン（パウダー）少々，黒糖 適量，松の実 6粒，クコの実4粒，水 カップ

- 1) 鍋に紅茶と、皮付きのまますりおろした生姜、水を入れて弱火で5分程度煮る
- 2) 1) に豆乳を入れて、煮立てないように注意しながら温める。
- 3) 2) を茶こしでこして、器に注ぎ、好みの量の黒糖を入れてよく混ぜる
- 4) フライパンで軽くから煎りした松の実、クコの実を浮かべ、シナモンパウダーを振りかける

薬剤師さんの募集

ポプラ薬局では只今一緒に働いていただける薬剤師さんを募集しています。詳しくは下記までお気軽にご相談ください。

ピーエフシー（株） 担当 和田 090-2615-2629

