

春は体が冬の疲れを手放す時期。気温差で体調が揺らぎやすいので、朝の軽い体操や深呼吸で血流を整えましょう。散歩は無理のない距離で、こまめな水分補給を忘れずに。ゆっくり春の陽気を楽しむことが健康づくりにつながります。(S)

春バテについて



春の体調不良にご注意ください～春バテかもしれません～春はあたたかい季節ですが、体には負担がかかりやすい時期です。

✓体がだるい ✓食欲がない ✓夜ぐっすり眠れない
それは「春バテ」かもしれません。

なぜ春に体調を崩すの？

■自然環境の変化

春は、朝と夜の気温差が大きくなります。体は体温を保つために、休まずはたります。その結果、つかれやすくなります。

ご高齢の方は、体温調節が弱くなりやすいため、とくに注意が必要です。他にもアレルギー物質の増加、日照時間の変化による体内時計の乱れ等による要因もあります。

■生活環境の変化

今年は大雪で大変でしたね。必要最低限の活動となることで運動不足となったり、食生活が偏ってしまうこともあります。

また、春は新生活のスタートで期待と不安からストレスも蓄積しがち。自律神経を乱してしまう要因がたくさんあります。

こんな症状はありませんか？

- めまい・ふらつき
- 頭が重い
- 体がだるい
- 食欲がない
- 眠りが浅い



※症状が強いときや長引くときは、早めにご相談ください。

今日からできる予防法

①体を冷やさない

- ・湯船につかる
- ・うす着をしすぎない
- ・首、足首を温める
- ・ぬるめのお風呂に入る

②生活リズムを整える

- ・朝食を含め3食しっかり食べる
- ・毎日同じ時間に起きる
- ・朝日をあびる

③無理のない運動

- ・1日10～20分、気持ちよい散歩を



お薬について

春は体調の変化で、血圧や眠りに影響が出ることもあります。気になることがあれば、どうぞ気軽に薬剤師へお声かけください。



第8回 市販薬では対応できない 受診すべき症状(全10回シリーズ)

口内炎→感染症などの可能性はないか

口腔内に黄色の膿があれば細菌感染症、白斑が広がっていればカンジダ感染症、小水疱が複数ある場合はウイルス感染症などがそれぞれ疑われるため、速やかに受診するよう促します。症状や経過によっては、白血病や口腔癌の前駆症状などの可能性もあるため、受診勧奨すべきポイントを押さえておきます。

■受診勧奨すべきポイント (口内炎)

- ・ 2週間以上口内炎が治らない
- ・ 何度も再発を繰り返している
- ・ 口の中全体に白斑を認めるなど感染症の疑いがある
- ・ 非常に強い痛みがある、または痛みを全く感じない
- ・ 膿がある、びらんになっている
- ・ 発熱や倦怠感など、全身の症状を伴う

口唇炎→過去に診断を受けたか、口唇ヘルペス以外の可能性はないか

口唇ヘルペスに対応したOTC薬は再発治療目的の外用薬のみで、効能・効果はいずれの製品も「口唇ヘルペスの再発(過去に診断・治療を受けた方に限る)」となっています。そのため、販売時には、まず、口唇ヘルペスの診断を医師から受けたことがあるかどうか、確認が必須です。口頭での確認でよく、診断書など必要ありません。

なお、6歳未満の乳幼児の場合、初感染の可能性が考えられるため、使用不可とされています。6歳以上でも判断が難しい場合や、OTC薬の添付文書では使用を「相談すること」とされている妊婦・授乳婦の場合は、主治医への相談を促すようにしています。

■受診勧奨すべきポイント (口唇炎)

- ・ 水疱(患部)が広範囲にわたっている
- ・ 水疱が大きい(小豆大)
- ・ 発熱や頭痛などの他の症状がある・痛みが強い
- ・ 口唇ヘルペスの診断・治療を受けたことがない
- ・ 年に3回以上再発している

紫外線を長時間浴びることも再発のリスクとなるので、日焼けにもご注意

口唇ヘルペスの原因となるHSV(単純ヘルペスウイルス)は、一度感染すると、症状は治まっても、頭部の三叉神経節などに潜伏するとされています。かぜ、発熱、疲労、ストレス、月経、紫外線の刺激などで体の抵抗力が落ちるとHSVは再活性化し、再発を繰り返します。これを踏まえて女性には、紫外線を長時間浴びないよう、日焼けを避けることを勧めています。

*OTC薬とは処方箋なしで購入できる医薬品

《ファルマ弘前薬局 薬剤師 葛西 孔明》

レッツ体操 日常生活お困りごと編①

よくつまずく、転倒が心配

主な原因

- 股関節・足関節や足指の動きが硬い
- 下肢全体の筋力やバランス感覚の低下
- 足裏からの感覚が鈍い

日常生活の「できない」「辛い」は、体からのサインかもしれません。今回は「日常生活お困りごと編」。皆さんから寄せられた「困った」をもとに、理学療法士が原因と改善エクササイズを紹介します。

足指ほぐし

足首と足指を柔らかくして、地面をしっかりとつかめる足に

- ①座った姿勢で足首をゆっくり大きく回す。内回し・外回しを左右各5回ずつ
- ②足の指を一本ずつ丁寧にほぐし、上下左右や隣の指と交互に動かして柔軟性を高める



ビー玉つまみ運動

足の指先を鍛えて、踏ん張る力をアップ

- ①床にタオルを敷き、その上にビー玉を数個置く
- ②足の指でビー玉を1つずつつまみ、持ち上げて離す動作を繰り返す。左右各10回ずつ



ランジ

太ももやお尻の筋肉を使い、下肢の安定性とバランス力を高める

- ①テーブルなどに軽く手を添えて体を支え、脚を前後に開く
- ②背すじを伸ばしたままゆっくりと腰を落とし、元の姿勢に戻す。左右交互に5回ずつ2セット



足裏マッサージ

足裏の感覚を刺激してバランス力を高め転倒を予防

- ①凹凸のあるボールや青竹を使い、足裏全体でゆっくり転がす
- ②強く押しすぎず「心地よい刺激」を感じる程度がポイント



《ファルマ弘前薬局 三上 心乃音》

あなたの身近に
かかりつけ薬局

株式会社ファルマ



<https://www.pharmaizm.co.jp>

弘前調剤センター TEL0172-40-3164 藤代薬局 TEL0172-38-2727
 ファルマ浪岡薬局 TEL0172-62-1288 黒石薬局 TEL0172-53-6226
 ファルマ ーツ谷薬局 TEL0173-39-2277 ファルマ弘前薬局
 浪岡ファミリー薬局 TEL0172-55-6750 TEL0172-28-8955
 居宅介護支援事業所ファルマ TEL0172-40-0119