

夏の運動で気を付ける事

1. 熱中症対策 気温・湿度が高く体温が上がりやすいため、直射日光を避け、通気性の良い服装で運動しましょう。
2. 水分・塩分補給 喉が渇く前にこまめに飲む。塩分も補給し、運動前後・運動中の適量を守りましょう。
3. 安全な時間帯・環境の選択 10～16時の炎天下を避け、朝夕の涼しい時間帯に。アスファルトの照り返しや高湿度にも注意しましょう。(S)

「座りすぎ」と心疾患、脳血管疾患

「座りすぎ」による健康リスクは喫煙や飲酒と同様に大きな問題としてWHOも警鐘を鳴らしています。
「座りすぎ」による悪影響は、体内の血管にも及びます。

【座りすぎの健康リスク】

日本人の死亡原因の第2位は心疾患、第4位は脳血管疾患が占めています。これらは、動脈硬化が原因となることが多く、その危険因子として、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などが知られています。これらの危険因子が重なれば、より動脈硬化を進行させることになり、結果として心疾患や脳血管疾患の発症リスクが高まることが知られています。このような心血管代謝疾患の発症リスクとして、近年は「座りすぎ」が注目されています。

世界五大医学雑誌の1つである「JAMA(米国医師会雑誌)」に2023年に掲載された有名な研究があります。テレビ視聴に伴う座位時間と、肥満および2型糖尿病の発症リスクについて検討を行ったものです。それによると「座位時間がかなり短い(ほとんどテレビを観ない)群」に比べて、「かなり長い(週40時間以上観る)群」は肥満の発症リスクが2倍近く、2型糖尿病の発症リスクは1.7倍も高いことが示されています。

総座位時間が長いほど、過体重や肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム、脳卒中、心臓疾患などの発症リスクが高いことが分かってきました。これらは、結果として死亡リスクを高めることにもつながります。そのため、このような座りすぎの悪影響を相殺するには、日常の身体活動量を増やすことに加え、「座りすぎ、座りっぱなし」の解消に積極的に取り組む必要があります。

【糖や中性脂肪の利用に下肢の筋収縮が影響】

一般的に立っている時には姿勢を維持するためにふくらはぎの筋肉が持続的に使われます。歩いたり、筋トレをしたりすると太ももの大きな筋肉も盛んに使われるようになります。

このような身体活動に伴い生じる筋収縮が、血液中の糖(グルコース)を細胞内に取り込むよう促します。また筋収縮は筋肉の「LPL(リポタンパクリパーゼ)」と呼ばれる酵素を活性化させ、血液中の中性脂肪の取り込みを促進させたりもします。

一方、立っている時や歩行時に比べて、座りっぱなしの場合は下肢の筋収縮がほとんど生じません。そのため座位姿勢が長く続くと糖や中性脂肪の取り込む働きが悪くなり、結果として肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクになると考えられています。

リスク軽減のために取り組める工夫は、「座りっぱなしの時間を減らす」ことです。習慣化している長時間の連続した座位行動を見直すことが大事で、強度による改善度の違いはほぼないと示されています。まずは、無理のない範囲内でできることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

第9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)

咽頭痛→重症化しやすい咽頭痛でないか

軽度の咽頭痛であれば一時的にOTC薬で対処可能ですが、中には受診が必要なケースがあります。次のようなポイントに当てはまる場合は、単なるウイルス性の咽頭炎ではない可能性もあるため、早めに受診することが重要です。

■受診すべきポイント（咽頭痛）

- ・激しい咽頭痛
- ・喉に違和感や異物感がある
- ・咽頭痛で声が出ない
- ・呼吸が苦しい
- ・色の濃い痰が出る
- ・高熱を伴う

疲れの場合→疲れやすさの原因となる疾患が潜んでないか

仕事の追い込みなどで疲れを一時的にしのごため、あるいは、日頃から疲れにくいようにとビタミン類を含むOTC薬や医薬部外品のドリンク剤などを利用している人もいます。疲れはよくある症状ですが、疲れやだるさが自覚症状の1つである疾患の中には、悪性腫瘍など重篤な疾患も含まれるため、次のようなポイントに当てはまる場合は、早めに受診することが重要です。

■受診すべきポイント（疲れの場合）

- ・疲れ、だるさが長く続いており、顔色が悪い
- ・疲れやだるさ以外に頭痛、めまい、吐き気、発熱など他の症状がある
- ・十分に休養しても疲れが回復しない
- ・肩凝りが経験したことがないほどひどい、痛みが強い

痔→外科的治療が必要な病態でないか

痔瘻の前段階である「肛門周囲膿瘍」の場合は、速やかに切開し膿を出す必要があります。初期症状として肛門周囲の疼痛や発赤、腫脹が見られ、進行すると発熱などを認める場合もあります。痔瘻に効能・効果のあるOTC薬はないため、膿が出ていないかなど、次のようなポイントに当てはまる場合は、早めに受診することが重要です。

■受診すべきポイント（痔）

- ・痔瘻が疑われる場合（排便時の激しい痛み、発熱、持続的に膿がでるなど）
- ・出血が多い
- ・内痔核が肛門外に脱出している
- ・外痔核が大きくなり、激しい痛みを伴う

* OTC薬とは処方箋なしで購入できる医薬品

《ファルマ浪岡薬局 薬剤師 相馬 渉》

しっかり噛めるエクササイズ

1) 肩回し+深呼吸

目的：首肩の血流を促進し、咀嚼筋への血行もサポート

- ①肩を前から後ろに大きくゆっくり5回まわす。
- ②逆回しを5回行う。
- ③最後に3回深呼吸する。

●ポイント

- ・顎周りの筋肉は首と肩にもつながっているため、ほぐすことで噛みやすくなる
- ・食前に行うとより効果的



2) ほっぺたストレッチ（頬の柔軟性アップ）

目的：頬の筋肉（頬筋）を柔らかく保ち、噛む力をサポート

- ①口を閉じたまま、舌で左右の頬の内側から5回ずつ押す。
- ②口を閉じたまま、頬の内側を舌で押しながら左右5回ずつグルグル回す。
- ③慣れてきたら、少し強めに押しながら行う。

●ポイント

- ・唾液分泌も促されるため、口腔乾燥予防にも効果的



3) ガムを使った噛みトレ

目的：実際に噛むことで咀嚼筋を直接鍛える

- ①やわらかめのガムを左右10回ずつ噛む。
- ②慣れてきたら徐々に回数を増やす。

●ポイント

- ・噛みにくい方を意識的に多く噛んで、左右差をなくす
- ・入れ歯の方は無理せず、自分に合った硬さで



《ファルマ弘前薬局 中西 茉季》

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