平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

医薬だより

●発行責任者　株式会社平野
代表取締役　平野　啓三
●編集責任者
平野拝志薬局　林　雅子

第216号

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のＱＯＬ（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

ウォーキングを始めてみませんか？

少しずつ寒さも和らぎ、春の足音が聞こえてきそうですね。ところで、あなたは毎日どのくらい歩いていますか？厚生労働省の調べによれば、サラリーマンで約6000歩、平均的な主婦で4000歩、「足で稼ぐ」と言われるセールスマンでさえ13000歩と意外に少ない結果が出ています。1960年代に始まる高度経済成長により、日々の暮らしは大きく変化し豊かにはなってきましたが、便利になった反面日常生活での活動性は低くなってきています。中高年世代の重大な関心事である生活習慣病＝「歩行不足病」とも言われています。

なぜウォーキングが良いの？

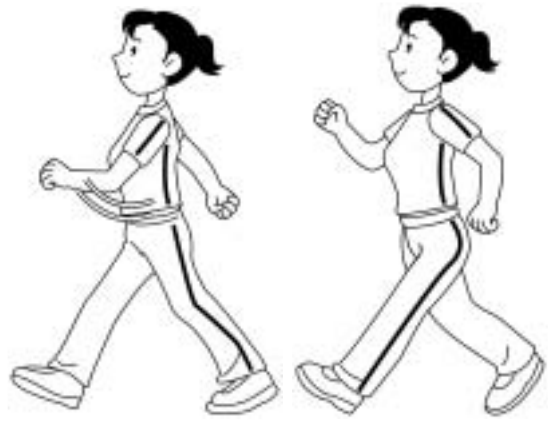
- いつでも、どこでも１人でもできる健康づくりである。
- 運動による衝撃が少なく体の負担が少ない。
- 会話や思索をしながら、花や野草を楽しみながら、ゆとりを持ってできる「ながらスポーツ」である
- ウォーキングは野外で行うので、自然環境の刺激が全身をリラックスさせ、五感を目覚めさせます。
- ウォーキングは成人病の元凶といわれる肥満やストレスを解消したり、近年注目されている骨粗しょうの予防や改善に効果があることがわかっています。

人間は二本足で直立し十分に歩くことで人としての形を完成させてきました。背骨の軸の上に重い頭を不安定な形で乗せていますが、両手を振って歩き続けることにより、足の筋力はもちろん軸を支える筋力（腹筋、背筋）や首、肩、胸などの上半身の筋力をつけ、正しい快適な姿勢を身につけることができます。

エクセサイズウォーキングの基本姿勢と歩き方

人は特に教えられなくても一歳前後から二本足で歩きはじめます。歩き方は百人百様です。運動能力や生活様式に違いがあるのですから、歩き方にもクセが有るのは仕方ありません。しかし、それをそのままにして、速く歩いたり、少し長い距離を歩いたりすると、疲れやすく痛みや故障が起きることがあります。そこで、エクセサイズウォーキング（運動を意識した歩き方）をまとめてみました。

- 背筋をまっすぐ伸ばして、目線は歩く方向５－６m先を見る。下は見ない様に気をつける。



R100 古紙配合率100%再生紙　PRINTED WITH SOY INK 「医薬だより」は環境保護のため再生紙100%の紙ならびに大豆油インキを使用しています。

- かかとから足を踏み出すようにする。このとき歩幅はできるだけ大きくとる。
- かかとから着地してつま先で地面をける様にして、さらに歩幅を広げていく、まっすぐ一直線の上を歩くような感覚で歩くとよい。
- 肩の力は抜いて両手を軽く振る。ひじは軽く曲げて歩くリズムに合わせてコンパクトに元気よく振る。
- 呼吸は「吸う吸う、吐く吐く」のリズムで歩くスピードに合わせリズミカルに呼吸すると疲れにくい。

歩くペース

エクセサイズウォーキングは持久運動であるため、一定時間歩くことで効果があがります。しかし、体力的に自信の無い人の場合は長い距離を歩くより、正しい姿勢で歩くことにより、ゆっくり少しずつ筋力をつけていくことが大切です。普段あまり運動していなかった人なら、まず10分間早めに歩いてみる。それを２週間程続けて、少しずつウォーキングに慣れてきたら体調に合わせて時間を伸ばしていく。10分20分30分とステップアップし、最終的には40分フルに歩き続けられるようにしていく。歩く距離より、歩く時間で決めて歩くと、体調によりペースがコントロールできるので良いですね。少なくとも２日に一度はウォーキングをするように心がけ、できれば週３－４回行うと効果的です。

ただし、「さあ、歩くぞ。」と毎日決まった時間に決まったコース‥‥。でも良いですが、もっと気楽に付き合った方が長続きします。今日は天気も良いし、スーパーまで歩いて行こうとか、近所の桜の花を探しながら歩く春探しなんていうのも楽しいのではないでしょうか。

次回は歩き易いシューズを選ぶ、ウォーキング継続のコツをお送りします。

禁煙学会に参加して

２月11・12日に愛媛県医師会館（松山市）で開催された「第15回日本禁煙推進医師歯科医師連盟総会・第２回日本禁煙学会」に参加してきました。この会はもともと禁煙を推進する医師・歯科医師の会ですが、全国から大勢の医療関係者や教育関係者が集まっていました。

「禁煙推進の会えひめ」の活動報告や愛媛大学第２内科教授・檜垣實男先生（今治市出身）の「生活習慣病と喫煙」と題した特別講演のほか、一般講演・シンポジウムなどがありました。

シンポジウムは「受動喫煙症の分類と診断基準」というテーマで、受動喫煙により何ら

かの被害を受け相談に訪れ、最悪の場合は裁判にまで至った事例などの報告がありました。これまではタバコを吸う人の自由ばかり尊重され、吸わない人の受動喫煙による被害は軽んじられてきたように思いますが、職場などで人の煙にさらされ、実際、目・鼻・喉・気管などの障害のみでなくアレルギー性皮膚炎や気管支喘息、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）などを発症する方もあり、やむなく退職するなどの消極的な方法でなくタバコの煙にさらされ被害を受けていると言うことを声を出して言うことが大切だと思いました。私たちもホテルを利用する時は禁煙ルームの有無を確認し、あれば利用する、タクシーに乗る時も禁煙車を指定してみるなど受動喫煙を避けたい人が多いことをアピールしていきましょう。

一般講演の中では小学４年生の尿中コチニン（ニコチンの代謝物）の値を調べ、両親の喫煙の有無により分類してみると、明らかに父親又は母親が喫煙する家庭の子供では高くなっていると言う報告がありました。この報告では、喫煙する場所によっても分類しており換気扇の下や外で吸うと言う家庭でも喫煙者がいない家庭の子供に比べて高くなっていました。また、尿中コチニンの高い子供では動脈硬化指数が高くなっていることもわかったそうです。やはり、愛する子供のためには禁煙が一番であると思いました。

さらに、愛媛県の養護教諭による子供への喫煙防止教材「エプロンシアター・タバコ大魔王をやっつけろ！」の発表もありました。小さい頃からタバコの害を聞いて育った子供たちは将来、喫煙者にならないでほしいと思います。

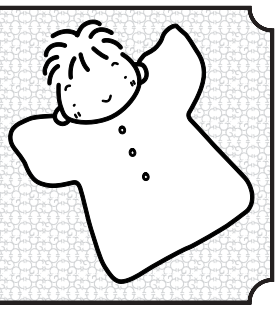
また、“WALK AGAINST TOBACCO(WAT)2006”と題して喫煙と受動喫煙の危険を伝えながら鹿児島から北海道まで歩こうとしているオーストラリア人の MARK GIBBENS さんの決意表明もありました。彼はオーストラリアにいるときは看護師をしていてタバコのために死んでいく人を多数見てきたそうです。お遍路さんの装束を着て禁煙推進の旗を持って全国を歩き各地で吸殻拾いやタバコ規制の嘆願署名集めなどをするそうです。彼の壮大な計画に感動しました。

（http://www.walkabout-tabacco.org/index.html）

12日早朝の大街道から銀天街までの吸殻拾いや学会の様子がテレビや新聞で報道され目にされた方もいらっしゃると思います。学会で発表・討論するだけでなく実際街に出て吸殻を拾うなどの行動をする方たちには頭の下がる思いでいっぱいです。

今年も５月31日の世界禁煙デーに向けて禁煙推進の会えひめのイベントが予定されています。私たちもデモ行進・吸殻拾いに参加したいと思います。

おくすり何でもQ&A 赤ちゃんとこども（内服）続編



Q. 抗生物質は症状がよくなったら止めてもいいの？

A. 抗生物質は、処方された分をきちんと飲みきるのが原則です。細菌感染による病気は、熱が下がったり咳が止まったりして症状が消えても、病気そのものが治ったわけではなく、細菌を完全にやっつけるまで薬を飲む必要があります。中途半端に止めると再発したり、合併症を引き起こしたりすることがあります。病気によって、何日間薬を飲む必要があるかは目安が決まっていますので、処方された分は最後まで飲みきりましょう。

Q. 喘息の薬は発作時に飲むだけでよい？

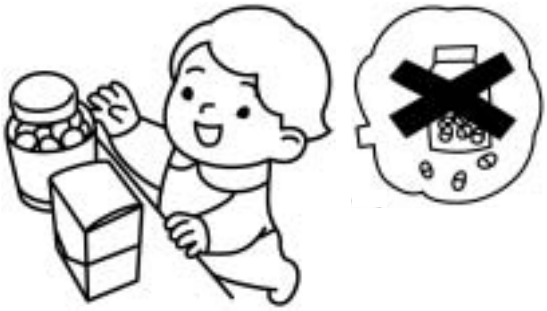
A. 調子がよいからといって喘息の薬をやめてはいけません。「今でている咳さえとまればよい」という考えは間違いで、喘息は気道の慢性的な炎症疾患であるとされるため、治療はこの気道の炎症を抑える予防的治療が基本です。先生の指示がある間は服用を続けてください。自分勝手な治療は危険です。

Q. 咳がでているのに咳止めが処方されないのはなぜ？

A. まず痰を出すことを優先されたためだと思います。痰が出ないタイプの咳であれば、咳止めを飲んだほうが良いのですが、痰が出ている時にお薬で咳をとめてしまうと痰が出にくくなってしまい、治るのが遅れたり、症状が悪化することがあります。ですから、少々咳が出ても自己判断で市販の咳止めを飲ませることは避けましょう。

Q. 子どもが誤って薬を大量に飲んだとき、どうしたらよい？

A. 薬物の中毒は、その薬の種類や量によって症状や対処法が異なるので、服用した薬の名前・飲んだ量・飲んだ後の経過時期などをできるだけ正確に把握しておく必要があります。できるだけ早く医療機関に運んでください。薬は小児の手の届かない場所へ保管することが大切です。



いつでも、どこでも、すぐできる！

「日常ながら運動」は現在の生活習慣を大幅に変える必要はありません。駅までバスで行く習慣を変えて20分かけて歩こうとすると必ず３日坊主になります。それよりもまずバスの中でできる「ながら運動」を工夫することが大切です。最もやりやすい「日常ながら運動」は何か？いつなら、どこならできるかを考えて生活に無理なく取り入れましょう。

健康づくり、ダイエットをせいこうさせようと思うならきつい運動をしてはいけません。基本は、毎日休むことなく適度に身体を動かし続けることです。

今回は、「仕事をしながら」できる運動をご紹介します。

腹筋を刺激して、たるんだお腹をシェイプ！

椅子に座って上体後ろ倒し腹筋

仕事しながら

1度に行う目安

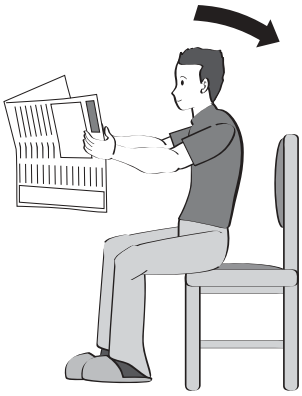
8秒×10回

体のココを使います

お腹

椅子に座ったままできる腹筋運動なので、デスクワークをしながら気軽にできるのが魅力です。仰向けに寝て行う一般的な腹筋運動は、腹筋だけでなく、背中や太もも、腰の筋肉も同時に使います。しかし、この運動は、腹筋だけを集中して鍛えられるので、お腹シェイプには最適です。

余裕があれば、上体を後方に倒すときに背もたれに背中がつく直前で８秒間キープすると、さらに効果的に腹筋を鍛えることができます。会議をしながら、新聞や本を読みながら、テレビを見ながら、ちょこちょこ実行しましょう。



1 お腹に力を入れて座る

椅子に浅く座り、お腹にギュッと力を入れ、背中を少し丸める。手はひざの上に軽く置くか、新聞などを読みながらでもOK。

2 上体を後方に倒し元に戻す

あごを引き、上体を４秒かけて後方へ倒す。背もたれに背中がつかないようにし、４秒かけて元の体勢に戻す。

※後方に倒して、背もたれにつく直前で８秒間キープすると効果大。

美しいヒップラインとくびれをつくる

掃除機一歩踏み出し

家事をしながら

1度に行う目安

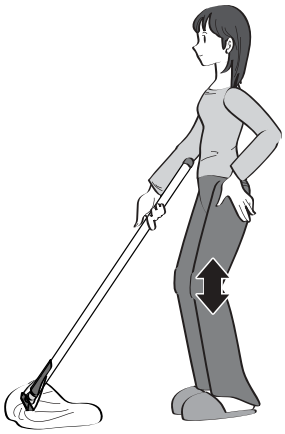
ひざ揺らし60秒＋
一歩踏み出し 左右各30秒

体のココを使います

脇腹、太もも、ひざ、お尻、太ももの後ろ、ふくらはぎ

掃除機がけも「ながら運動」のチャンスです。両脚を揃えて軽くひざを上下させるだけでもエネルギー消費は高くなりますが、さらに脚を一歩踏み出して体を上下に揺らすことによって、太ももとふくらはぎが引き締まり、お尻がキュッとアップ。また、上体を左右にねじって掃除機をかければ、脇腹の筋肉も刺激されるので、憧れのくびれを手に入れることも。

好きな音楽をかけながら、エアロビックダンス気分で楽しく掃除を行いましょう。この運動は掃除機だけでなく、モップでも応用できます。



1 ひざを上下に揺らす

脚を軽く開いて立ち、１秒に２回のテンポで60秒、ひざを上下に揺らしながら、手の届く範囲を掃除する。

2 一歩踏み出し体を上下する

片脚を一歩踏み出し、ひざを軽く曲げる。体を上下に揺らしつつ、上体を左右にねじりながら、180度の範囲を掃除する。左右交互に各30秒間行う。

生活習慣改善カレンダー 経過報告

生活習慣の改善を応援する“生活習慣改善カレンダー”に挑戦された３名の方が見事に達成されました。その結果を本人の了解を得て紹介させていただきます。

①　60代　女性（主婦）

11月３日の“健康まつり”に参加、健康チェックをしたところ体脂肪率が32.9%ありました。食事は比較的注意しているので、あとは運動するしかないと思い、１日30分～１時間のウォーキングに挑戦することにしました。「趣味の会や買い物に行くのもできるだけ車をやめて歩いたのよ。排気ガスで空気も汚さないし一石二鳥よ。最近は歩かないと気持ち悪いくらいよ。」と話してくださいました。マンションの３階にお住まいで歩いた日は階段が楽しくなるほど軽々と上がれるそうです。

・体　重　51.5kg→51.0kg
・体脂肪　32.9%→31.8%

②　50代　女性

近頃筋力の衰えを感じ始めていたので、
・朝のラジオ体操
・30分のウォーキング
・歯磨き１日３回
の３つの目標を立てました。それまでも時々はしていたのですが、カレンダーをつけるようになってからは毎日欠かさず雨の日も寒い日もがんばったそうです。「筋力がついて元気になった。これからも、続けていきたい。」と話してくれました。

後日お電話で「元気になった上に商品券までいただいてもったいない。まだ使えずにいるんですよ。」と楽しそうに話してくださいました。

③　60代　女性（主婦）

この方も11月３日の“健康まつり”に参加し、健康チェックをしたところ体脂肪率が36.9%ありました。「運動はきらいよ！」と言われながらもできるだけ歩こうと３ヶ月間の挑戦が始まりました。お墓まで歩いていく（往復２㎞くらい）とか、買い物に歩いていくとか日常生活の中にできるだけ歩くことを取り入れがんばってきました。いずれ何らかの結果が出るものと楽しみです。

もう一人、カレンダーは継続中ですがみごとに結果を出されている方を紹介します。

④　60代　女性

この方は、膝痛があり余り歩けないため、間食を控えて体重を減らすことにしました。
・コーヒーの砂糖をやめる。
・今まで１パック位軽々と食べていた饅頭を１個にし、あんは食べない。
・お菓子は一切食べない。
・天気の良い日はバイクに乗らず、歩いて買い物に行く。

「膝痛もなくなったし血糖値も下がって先生にほめられたのよ。孫と一緒に階段を上がっても楽々と上がれるようになったのよ。」と楽しそうに話してくださいました。引き続き標準体重めざしてがんばるそうです。

測定日	体重(kg)	体脂肪率(%)
2005. 8. 4	64.4	37.7
2005.12.21	60.7	36.1
2006. 1.18	59.9	33.9
2006. 2.22	58.0	29.3

どの方も生活習慣改善カレンダーをつけることがきっかけになり、がんばることができたと喜んでくれています。気候も良くなってきました。「運動したらいいと思っていてもなかなかできない」と言われる方、今からウォーキングに挑戦してカレンダーにつけてみませんか？お気軽に声をかけてください。お待ちしています。

生活習慣改善カレンダー
引き続き 参加者募集中です!!
まだ間に合います
家族や仲間と一緒に楽しく健康づくりにチャレンジしましょう！