



ヘルスアップ ニュース

3月号〔Vol.44〕 フジカワ調剤薬局

3月号 平成30年3月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“首の病気と痛み”

肩は首と密接な関係にあり、肩のこりや痛みの原因は首にあると考えられます。首は複雑な構造をしている上に、重い頭を支え続けるため、負担がかかりやすく、痛みも出やすい部位です。

◆首の仕組み◆

身体を支える上で中心となる背骨は、椎骨という骨とその間をクッションのような働きをする椎間板が交互にいくつも重なった構造をしています。その中の1番目から7番目までを「頸椎」といい、頭を動かしたり、首を回すといった動きをしています。哺乳動物の頸椎は必ず7個で、常に6～8キロもある頭を支えている上に、首や頭を大きく動かすことも多いので、負担がかかりやすい部位になります。また頸椎のまわりには、たくさんの神経も張り巡らされているので、首を痛めたときには首の他に、手足の痛みやしびれを伴うこともあります。



◆さまざまな首の痛みを起こす原因◆

頸椎症：老化などによりクッションの役割をしている椎間板が薄くなることで、椎骨どうしが直接ぶつかり、それによって、骨が棘のように変形して神経や脊髄を圧迫し、痛みやしびれを引き起こします。

頸椎椎間板ヘルニア：クッションの役割をしている椎間板が外に飛び出し、飛び出した椎間板によって神経や脊髄を圧迫するため、頸椎症と同じような症状が出ます。
脊柱靱帯骨化症：脊柱の骨どうしをつなぐ靱帯が厚くなり、骨化していく病気です。原因はまだ不明ですが、骨化によって脊髄が圧迫されると、首の痛み、手足のしびれや麻痺など、頸椎症と同じの症状が出ます。

寝違い：不自然な姿勢で寝ることで、首に無理な負担がかかり、首から肩にかけての筋肉や靱帯などに急性の炎症が起きて、痛みや運動制限が起きるとされています。

感染症：扁桃炎や肺炎にかかると、その原因菌が頸椎にも感染し、肺炎や扁桃炎が治っても、首の痛みや熱がでることがあります。

がん：肺や乳房にできたがんが頸椎に転移する場合があります。徐々に首の痛みやがんが大きくなると、神経が圧迫されて、手足のしびれも現れるようになります。

《見逃せない頸椎障害を疑わせる症状》

- ☐ ボタンのかけはずしがやりずらくなる ☐ 箸でものをつかめなくなった
☐ 書くことが不自由になった ☐ 足の痺れがひどくなった
☐ 歩行困難（つまづきやすい、階段が困難） ☐ 排尿障害（残尿感、頻尿、尿もれ、失禁）

◆首の痛みを改善するために◆ 首に負担をかけないことがポイント！

- 長時間の同じ姿勢は避けましょう。
- 背筋を伸ばして姿勢をよくしましょう。
- 首や肩は冷さず、適度な運動や入浴で、血行をよくしましょう。
(ただし、炎症が起こっていて熱感がある場合は冷やしましょう)

今年の冬は寒かった！

4回もの大雪のため一面の銀世界。今回は雪用スコップが大活躍です。その上に、2回目の時にはユノックスの配管まで凍ってしまい、2日連続冷水での洗顔とあっては、本当に震えあがってしまいました。温かなお湯を使っただけの生活があたり前の私にとっては、こうなると全くのお手上げです。

ところで、お客さまの中に、還暦を過ぎたところだというのに、いつもお肌つやつやでシミひとつ見られぬ、もち肌の可愛い方がおられます。うかがってみると、真冬でも冷水で何度も洗顔マッサージなさるとか。さすが！と感心しつつも、とても私には真似できそうもありません。少しずつ増えていくシミを気にしながら鏡とにらめっこしている今の私でした。

由紀子



* 今月の出来事 *

個別健康相談会を開催！！

さる、2月21日(水)中本宗宏先生をお招きし、健康相談会を開催いたしました。2組の方の相談があり、当初の予定では各30分くらいかと思っていましたが、お客様と先生の話が盛り上がり少し時間延長になりました。それぞれの方の相談内容より、適切な食生活や生活習慣など、身体が元気になるアドバイスをして頂いたことは、私どもにとっても勉強になりましたし、何よりお客様が喜ばれて帰られたことには、大変うれしかったです。

好評につき、3月も開催することとなりました。内容は下記の通りです。気軽に相談に乗って頂けますので、気になる方は当薬局にご連絡をください。
お待ちしております。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

「山笑う」ってどういう意味？

季語で「山笑う」という春の山を表す独特の表現がある。この季語の由来は、11世紀後半の中国の山水画家の郭熙による「春山は淡冶にして笑ふが如く」という言葉より。同様に、夏は「山滴る」秋は「山粧う」冬は「山眠る」という季語も生まれた。「山笑う」という表現は、厳しい冬を耐えてきた木々がいつせいに芽吹き、山全体が明るい色を帯びる様子を絶妙にたとえていて、たんに「春の山」と形容するのとは違った趣がある。この季語の「山」は、里山のような、身近な森や林もさして、季節とともに移り変わる木々の表現を間近に見ながら暮らしていたからこそ生まれた表現といえるだろう。

* 3月のイベント情報 *

《個別・健康相談会 開催》

日時：3月23日(金) 18:00～

場所：フジカワ調剤薬局

講師：中本 宗宏先生

〔・健康相談アドバイザー・温灸指導士・子宝カウンセラー指導士

・薬膳アドバイザー・カッサ指導士〕

* 参加費無料 限定3組〈予約制〉

* 事前に相談内容のチェックをさせていただきます。

・頭痛や肩こりでお悩みの方！ ・膝や腰の痛みでお悩みの方！

・不妊症でお悩みの方！ ・アトピーでお悩みの方！

・なかなか疲れが取れない方！ など

* 体質改善や体質強化や食生活や生活習慣など

身体が元気になるアドバイスをして頂けます。



◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

* 3月健康宝くじ 当選番号発表 *

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞 1998

2等賞 2000

3等賞 525 707

4等賞 501 639 724 872 904

5等賞 15 31 47 56 64 79 86 95



春立てどいまだに水の冷たさ
ひとにぎり程の根芹わが採る
堀江市清 遺歌集 より