



ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.115] フジカワ調剤薬局

2月号 令和6年2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・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

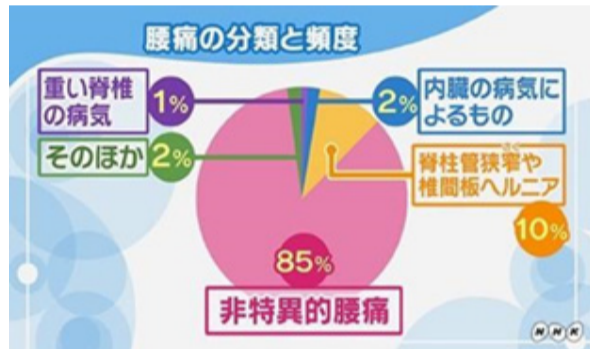
みんな悩んでいる！ “腰痛”

◆なぜ腰痛になるの？◆

一口に腰痛といっても、その原因はさまざまあります。腰痛を原因別に分類すると、腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアなど腰の神経障害によるもの、内臓の病気、重い脊椎の病気などがあります。しかし原因を特定できる腰痛は全体の約15%です。残りの約85%は原因を特定しにくい非特異的腰痛で、一般に腰痛症や坐骨神経痛などと診断されます。

腰痛全体の85%を占める非特異的腰痛の多くは、腰の椎間関節や筋肉などに原因があるといわれています。日常の動作・習慣が原因となる場合もあり、姿勢の悪さや筋力の低下、疲れやストレスによるもの。また肥満による筋肉の負担やスポーツなどで腰背筋に無理な力がかかると腰痛が起こることがあります。

原因を特定できる腰痛のうち、腰痛全体の約10%が、腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアなど腰の神経の障害により起こるものです。また約2%は、内臓の病気による腰痛だと考えられます。慢性膵炎、腎盂腎炎、尿路結石、慢性十二指腸潰瘍、子宮内膜症などで腰痛が起こることがあります。後、約1%が重い脊椎の病気で、化膿性脊椎炎、がんの骨への転移などがあると考えられています。



◆腰痛を改善するには？◆

日常生活から起きる腰痛の場合、普段の生活習慣を見直すだけでもかなり痛みが和らぎます。腰痛に悩んでいる方は次の点を見直してみたいはいかがでしょうか。

- ①正しい姿勢をとる
- ②運動をして腹筋、背筋を鍛える
- ③腰に負担の少ない靴を履く
- ④体に合った寝具を使用
- ⑤冷え対策をする
- ⑥疲労やイライラをためない
- ⑦太らないようにする
- ⑧入浴で腰を温める

◆仕事の合間や自宅でできる腰痛予防◆

下記に紹介するストレッチは、腰を支える筋肉を強化し柔軟性を高め、姿勢を矯正する効果もあります。それぞれ1セットに3～5回繰り返します。無理はせず一日数回に分けて行うのがよいでしょう。



「愛しのわが娘よ、幸多かれ！」

固かった梅のつぼみも少しずつほころび「梅一輪一輪ほどの暖かさ」の句のように待ちわびた春もついそこまでやってきた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年の1月8日娘が結婚いたしました。この世に生をうけて28年、ついに本格的春を迎えたわけです。小さい頃から甘えん坊で、私の後にくっついてばかりいた娘が、新生活を夢見つつ部屋の片づけをしている姿を見るにつけ、いよいよこの娘もわが手を離れて巣立っていくのだということが実感として迫り、大きな安堵感とともに、そこはかとない寂しさや虚しさを感じたのも事実でした。同時にいろんなことがありながら過ごした年月は、この上なく貴重な大切なひと時であったということ、未熟な甘えてばかりの娘からいつの間にか頼りがいのある人生の協力者としての成長ぶりを見るにつけても、あっという間の28年であったような気がします。自分を第一の存在と考える最良の伴侶に恵まれた今こそ、ともに手を携えて、明日の希望に満ちた新生活を築きあげていって欲しいものです。

母親として人生の先輩として最大のエールを贈るとともに、二人の前途に幸多かれと心の底から祈り続けている私です。

由紀子

当薬局の栄養士による健康レシピ

『牡蠣のマヨ味噌ホイル焼き』

牡蠣には、グリコーゲン、タウリン、亜鉛、鉄分、ビタミンB12が多く含まれていて、疲労回復や貧血予防に効果的です。

【材料 (2人分)】

- 牡蠣；200g しめじ；1/2株 青ネギ；適量
- ① (マヨネーズ；大さじ1 味噌；大さじ1
みりん；大さじ1)



【作り方】

- ① 牡蠣はよく洗い、ペーパータオルなどで水気を取る。
- ② しめじは石づきを取りほぐす。
- ③ ①を混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルを広げ、しめじ、牡蠣を置き、③を上からかけて、アルミホイルを閉じる。
- ⑤ オーブントースターで約20分蒸し焼きする。
- ⑥ 牡蠣に火が通ったら刻んだ青ネギを散らして完成。

* 2月のイベント情報 *

《開局記念感謝祭》

～感謝の気持ちを込めて～

期間：2月27日(火)～29日(木)

5,000円以上お買い上げの方に

アザレア花鉢 プレゼント！！

*ご来店いただいた方には記念品プレゼント！

《2.29 ニンニクの日》

2月29日(木) 4年に1度のニンニクの日

- ①無料試飲会 ②お薬相談会 ③血流測定・毛細血管測定会 (無料、要予約)

～レオピン(熟成ニンニク抽出液)が出来るまでに約4年～
土作り(1年)⇒植え付けから収穫(1年)⇒熟成(2年)

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

きらぎの雪消えのこる石庭を
こころに沁みて観るに清(さや)けし

堀江市清 遺歌集