おすすめ料理掲載！！

すずらん食通信

NO.132
平成19年10月号

肩こり・腰痛
～食べ物で改善しましょう！～

肩こりや腰痛にお悩みの方は、老若男女を問わず多いと思います。
もんでみても、すぐにまたコリが戻ってきたり、湿布などを貼ってみても、なかなか症状がおさまらなかったり。。。
肩こり・腰痛の原因が分かれば、ある程度食事でも改善することができます。
今月は、肩こり・腰痛のメカニズムと対処法についてみていきましょう。

肩こり・腰痛はなぜ起こるのでしょう？

健康な体には、常に血液が滞りなく流れています。しかし、ストレスや疲労がたまったり、栄養が不足したりすると、筋肉の働きが悪くなって血管を圧迫します。その結果、血行が悪くなります。そうなると、血液の循環量が多い肩や腰に負担がかかり、痛みが起こるのです。
血液の流れが悪くなる原因には、大きく分けて次の３つの要素が考えられます。

1．血液がドロドロになっている。
ストレスや疲労がたまっていたり、運動不足や栄養の偏りなど不摂生な生活をしていると、肩こりや腰痛の引き金になることがあります。

2．冷え性
冷え性の人は血管の伸縮が悪いため、血液循環が悪くなってしまいます。

3．胃腸虚弱
下痢や胃痛を起こしやすい人は、筋肉が必要とする栄養分を十分に吸収できず、血行不良を起こしやすくなります。

正しい姿勢を保ちましょう！

頭が天井から吊られている感覚で
立っている時も、座っている時も、頭頂部が天井から細い糸で吊られているようなイメージを持つと、背中が反り返ったり曲がったりする事がなく、自然に背筋が伸びて理想的な姿勢になります。

肩が上がらないように注意
ふと気がつくと、肩に力が入っていることがありませんか？特に、物を持っている時、デスクワークをしている時、パソコンに向かっている時には要注意です。
なるべく肩の力を抜く習慣をつけましょう。

体の左右が均等になるようにしましょう
パソコンがデスクに対して斜めに置いてあったり、片側の肩にバッグをかけたり、買い物の荷物を片手だけで持ったりして、体の左右のどちらか一方に負担がかかるのは、姿勢をゆがめる原因になります。左右均等を心がけましょう。

×
悪い姿勢

肩こり・腰痛に効果のある食品は？

肩こり・腰痛に限らず、健康な体を維持する上でも『バランスの取れた食生活』は、重要です。
三食を規則正しく食べ、特にビタミン・ミネラルを積極的に摂るようにしましょう。

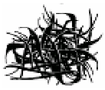
☆肩こり☆

ねぎ・・・・・ねぎに含まれているアリシンは血行を良くし、疲労物質を分解する作用があります。これによって、疲労物質でかたくなった筋肉をほぐし、マッサージをしてもらったような効果が得られます。

しょうが・・・食べてもお風呂に入れても体を温めて血行を良くする効果があります。冷え性で寒さから筋肉が緊張し肩こりを起こしている場合などは、しょうが酒やしょうが湯を飲んで体を芯から温めましょう。

柑橘類・・・・みかんなどの柑橘類に多く含まれるクエン酸は、肩こりの原因である疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。みかんや夏みかんなどの柑橘類のほか、梅干などのすっぱい食べ物にもクエン酸が含まれています。

ワカメ・・・・ワカメに含まれているヨードはチロキシンというホルモンを作り、代謝を活発にしてくれます。代謝がよくなれば血行を促してくれるので、肩こりにも効果があります。ワカメのほかにも、ひじきやもずくなどの海藻類も、同じような効果が得られます。



☆腰痛☆

カッテージチーズ・・牛乳や乳製品にカルシウムが多いのは、皆さんご存知だと思います。牛乳が苦手な人でも、ヨーグルトやチーズなら大丈夫という方もいらっしゃると思います。カッテージチーズは、牛乳に酢を加えて作る簡単レシピなので、家庭でも作ることができます。作り方は、牛乳１ℓを鍋でぬるめに温め、その中に酢大さじ５を少しずつ加えます。牛乳が分離してきたらフキンなどで水分をしぼって、出来上がりです。

酢の物・・・・酢の酢酸、アミノ酸がカルシウムの吸収される量を増やし、体内で利用されやすくしてくれます。カルシウムを含んだ食品と酢を組み合わせて食べると、カルシウムを効率的に摂ることができます。

栄　養　素	多く含まれる食品	期待される効果
ビタミンE	大豆製品・うなぎ・かぼちゃ アーモンド・ごま　など	血液の循環を良くする。 自律神経の働きを整える。
ビタミンC	野菜・果物　など	ストレスや疲労回復。免疫力を高める。 抵抗力をつける。
ビタミンB_1	大豆製品・豚肉・レバー　など	ストレスや疲労回復。神経系の調節。 食欲増進。
マグネシウム	乾燥わかめ・干しひじき・豆腐 など	筋肉を弛緩させる。骨の代謝を良くする。
カリウム	干しひじき・ほうれん草・ 枝豆・干ししいたけ　など	筋肉を収縮させる。血圧の上昇を抑える。
カルシウム	干しひじき・干しえび・小魚 乳製品・小松菜　など	骨や歯を丈夫にする。 イライラ感をなくしたり精神を安定させる。
DHA・EPA	サバ・イワシ・アジ　など	血液の循環を良くする。筋肉細胞を作る。 脳細胞を作る。
クエン酸	レモン・みかんなどの柑橘類 梅干し・酢　など	乳酸の分解を促進し、疲れをとる。

肩こり・腰痛を和らげる方法

慢性的な肩こり・腰痛には、温めて血行をよくする事が大切です。こっているなと思う場所に直接、蒸しタオルや温湿布、温かいシャワーを当てると効果的です。
蒸しタオルは、濡らしてかたく絞ったタオルを数秒間、電子レンジでチンするだけでできますので、ぜひ試してみましょう。
また、お風呂に入った時に、背中をゴシゴシ洗うのも効果があります。なぜなら背中には腰痛に効くツボがたくさんあるからです。また、床に座るときには足を投げ出して後ろによりかかるようにして、腰に負担を与えないことも大切です。
テレビを見る時はずっと同じ姿勢で座っているのではなく、CMのたびに立ち上がったり、トイレに行ったりして、血液循環を良くするなど、日常の些細な行動でも肩こり・腰痛を防ぐことはできます。

おすすめ一品料理

みぞれ汁

エネルギー	塩分
70kcal	g

材料	2人分
人参	40g
ごぼう	30g
生しいたけ	20g
大根	50g
あさり剥き身	30g
豆腐	1/4丁
ネギ	30g
だし汁	2カップ
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1
生姜	少々

作り方
① 人参、ごぼう、生しいたけは小さい角切りにします。ごぼうは、水につけてあくをとり、水気をきります。
② 大根をすり卸します。
③ だし汁を煮立て、①を軟らかくなるまで煮ます。
④ 塩・しょうゆで調味し、あさり・角切りにした豆腐を加え、煮立ったら②を入れる。
⑤ 再び煮立ったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつけます。
⑥ 器に盛り付け、卸した生姜をのせて出来上がり。

野菜たっぷりの汁です。生姜を入れて、片栗粉でとろみをつけるので、いつまでもアツアツで、体の芯から温まるおいしさです。ネギを入れることで、ネギに含まれるアリシンが血行を促進します。

すずちゃんのブレイクタイム（サプリメント編）

『睡眠と栄養・サプリメント』

皆さんは毎日しっかり睡眠を取れていますか？寝つきが悪い、眠りが浅いといった睡眠障害は疲労の回復を妨げ、精神状態を不安定にし、様々な不調の原因となります。

鎮静をもたらす栄養成分として、ビタミンB_6とトリプトファンがあります。
ビタミンB_6はメラトニンやセロトニンなどを作るのに関与しており、精神を安定させる働きがあります。「メラトニン」は睡眠を促す脳内ホルモンでセロトニンを材料にして作られます。また、「セロトニン」は心身の興奮や活動を沈め、休ませるように作用するホルモンです。トリプトファンは睡眠を促すメラトニンの分泌を促す必須アミノ酸で、牛乳やチーズ、バナナなどに多く含まれています。
また、カルシウムは脳や神経の興奮性を適度に保ち、精神を安定させる重要な働きを担っています。不足すると精神過敏になり、眠れなくなります。
他にも、レタスの茎を切ると出てくる白い汁にはラクッコピコリンという成分が含まれており、この中にも鎮静・睡眠効果があることが分かっています。
眠りに有効なハーブには、カモミールがあります。ハーブティーは、ノンカフェインで、心身をリラックスさせる働きがありますので、おすすめです。

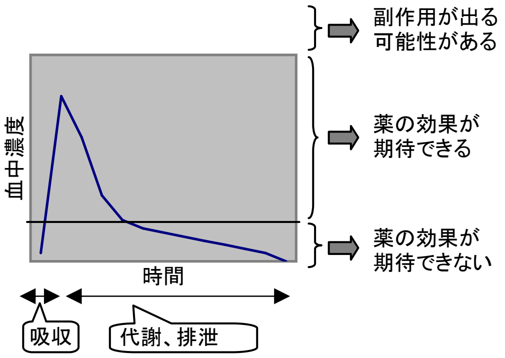
薬剤師からのミニ情報

薬の飲み合わせについて

　『抗生物質トスキサシンは牛乳やスポーツドリンクと一緒に服用しないで。』『降圧薬アダラート服用中はグレープフルーツジュースを飲まないようにして。』お薬の説明で聞いたことがあるかもしれません。どちらもお薬との飲み合わせがよくない組み合わせです。これらを一緒に服用した場合、薬の効果がきちんと発揮できなかったり、副作用が出たりする可能性があります。今回は、なぜ飲み合わせが悪くなるのかについて説明します。

薬の動きと薬の効果

　薬も食べ物と同じように消化管から吸収されます。その後、体の働きにより薬が分解され（代謝という）、排泄されます。吸収されて体の中に入った薬の量（血液中の濃度で示す）を時間変化で表したグラフは右のようになります。薬の効果は、多くの場合、その血液中の濃度と関係しており、薬の効果が得られる濃度は決まっています。吸収、代謝、排泄の過程で薬が影響を受けるとこのグラフの形が変わります。そうすると薬の効果に影響が出てしまいます。



薬の吸収に影響

　トスキサシンは牛乳やスポーツドリンクに含まれるCaと結合します。Caが結合したトスキサシンは、消化管からの吸収が低下することが知られています。よって同時に服用すると、トスキサシンの血液中の濃度が低くなり、薬の効果が下がることになります。

薬の代謝に影響

　グレープフルーツジュースに含まれる成分がアダラートを代謝する体内の働き（代謝酵素）を阻害することが知られています。代謝酵素が阻害されると薬の分解が遅れ、薬が効きすぎてしまうことになります。

　これらの場合、牛乳は服用時間をずらすことで取ることができますが、グレープフルーツジュースは薬を服用期間中は飲まないようにする必要があります。

　これら以外にも薬と薬で問題となる飲み合わせもあるので、飲んでいる薬の飲み合わせについて知りたい場合は、薬剤師までお知らせください。

★次回のテーマは、<u>胃もたれ</u>を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）
　食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、
　広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
　＜ホームページアドレス＞　http://www.horon-suzuran.co.jp/

【栄養士】矢田貝、山門、高畑、古賀、実広　【薬剤師】岡本