

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.283

2020年5月号

## 腰痛

～つらい腰痛、我慢していませんか?～



### 腰痛の種類

腰痛には、鈍痛（どんつう：どくんどくと脈打つように広がる痛み）が続く慢性的なタイプと突然動けなくなるほどの激痛に襲われる急性的なタイプがあります。

慢性的 (慢性筋膜性腰痛症)	腰の骨を支える筋肉やじん帯に疲労がたまっている状態です。軽い症状ならすぐ回復しますが、筋肉の疲労が積み重なると腰の筋肉がこわばり、常時うっ血して鈍い痛みを感じるようになります。そのまま放っておくと慢性化しやすくなるので注意が必要です。
急性的 (突発性腰椎捻挫)	前かがみの姿勢を続ける、中腰で物を持ち上げる、体を急にひねるなどがきっかけで起こる急性の腰痛(ぎっくり腰)をいいます。ひどい場合には歩くことや寝返りを打つことができなくなります。

### 腰痛の原因

- ◎運動不足
- ◎姿勢の悪さ
- ◎目の使い過ぎ(PCやゲーム)
- ◎ストレス
- ◎疲労
- ◎太りすぎ  
→背骨にかかる負担大
- ◎痩せすぎ  
→筋肉、骨が弱い人が多く猫背になりやすい

### 腰痛予防の食生活

#### ★夕食は就寝3時間前までに済ませましょう

寝る前に食事をすると、消化のために血液が胃腸に集中します。寝ている状態でも胃腸は消化のために動いているので、体は寝ていない状態です。そうすると快適な睡眠がとれないため疲労回復できず腰痛の原因になります。



#### ★体を冷やす、冷たいものを摂るのは控えましょう

体が冷えると血行不良の原因になります。冷房を使用する季節になっても羽織るものを持ち歩くなどあまり体を冷やさないようにしましょう。また食事はなるべく温かいものを摂りましょう。



#### ★ビタミンB<sub>12</sub>で疲労回復!

脳や脊髄などから全身に張り巡らされている抹消神経の傷を修復する作用があります。疲労を回復するため腰痛改善に効果があります。

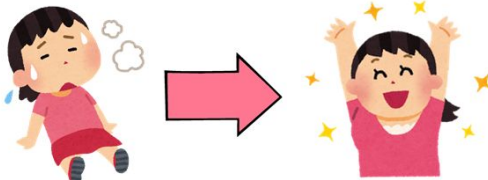


#### ★たんぱく質を摂り筋肉をつけましょう!

腰痛は筋力が低下していることでも起こります。筋肉はたんぱく質からできており筋肉の健康を保つためには、毎食良質なたんぱく質を適量摂り、体を動かすことが大切です。



さらに、豚肉、アボカド、レバー、ごま、ナッツなどに多く含まれているビタミンB<sub>6</sub>と一緒に摂ることでたんぱく質の代謝を助けます。



## ★カルシウムとマグネシウムのバランス

筋肉の収縮にはカルシウムとマグネシウムの働きが大きく関わっており、どちらか一方が多かったり少なかったりしても筋肉の収縮がうまくいかず筋肉が硬くなるために痛みの原因になります。カルシウム：マグネシウム=2：1のバランスがちょうどよいとされています。

### カルシウム

牛乳・乳製品、小魚  
海藻類、豆腐、緑黄色野菜など

### マグネシウム

魚介類、海藻類、大豆・大豆製品、ナッツ類、緑黄色野菜、バナナなど

## ★血行を良くするビタミンEを摂りましょう

血管の収縮を防ぎ、毛細血管を拡げる働きがあります。毛細血管が広がると血流がよくなるため血行がよくなります。




ビタミンEは油に溶けやすいビタミンであるため油と一緒に摂る、また、ビタミンCや乳製品と一緒に摂ると吸収が高まります。



## おすすめ一品料理

### サーモンとアボカドのマリネ

<1人分>		
エネルギー	223kcal	
たんぱく質	9.0g	
ビタミンB <sub>6</sub>	0.24mg	
塩分	0.5g	


材料	2人分	
サーモン(刺身用)	80g	
アボカド	1/2個	
グレープフルーツ	1/2個	
玉ねぎ	20g	
A {	グレープフルーツ果汁	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	粗挽きこしょう	少々

#### 作り方

- ①サーモンは5mm幅に切り、塩少々(分量外)を振る。アボカドは種と皮をとり、縦に5mm幅に切る。
- ②グレープフルーツは皮をむいて果肉を取り出す。取り出す際に出る果汁はとっておく。
- ③玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水に5分程度さらし、ザルにあげて水気をきる。
- ④①と②を皿に並べ、その上に③をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

サーモンは良質なたんぱく質が豊富で、たんぱく質の消化や吸収を助けるビタミンB群なども多く含まれます。アボカドはビタミンB<sub>6</sub>が豊富に含まれておりサーモンと一緒に摂ることでたんぱく質の代謝を助けてくれます。

### かぼちゃのクリームチーズサラダ

<1人分>		
エネルギー	146kcal	
たんぱく質	3.9g	
ビタミンE	2.6mg	
塩分	0.5g	

材料	2人分	
かぼちゃ	100g	
赤パプリカ	1/4個	
ミックスナッツ(食塩無添加)	15g	
A {	クリームチーズ	40g
	パセリ(乾)	適量
塩	少々	
こしょう	少々	

#### 作り方

- ①かぼちゃは皮の硬い部分を削ぎ、一口大に切る。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約4分加熱し、やわらかくなったら熱いうちに粗くつぶす。
- ③赤パプリカは食べやすい大きさに切り、ミックスナッツは砕いて、フライパンで乾煎りする。
- ④②の粗熱がとれたら③を加えてAと和え、塩とこしょうで味を整えて器に盛る。

かぼちゃやミックスナッツは、ビタミンEを多く含み、血管の収縮を防ぎ毛細血管を拡げる働きがあります。毛細血管が広がると血流がよくなるため血行がよくなります。パプリカに含まれるビタミンCやクリームチーズなどの乳製品と一緒に摂ることで、ビタミンEの吸収が高まります。

# 布・ガーゼマスクの洗濯方法と注意点



## 【用意するもの】



衣料用洗剤



塩素系漂白剤



清潔なタオル



大きめの桶



台所用手袋



洗濯ばさみ

## 【洗い方】

桶に衣料用洗剤を入れる。  
洗剤の濃度は表示を見る。

〔概ね水2ℓに洗剤0.7g〕  
小さいスプーン1/2



マスクを入れて

10分間おき

軽く押し洗い

(もみ洗いしない)



桶の洗剤を捨てて

水道水を入れ、

すすぎ、水気をきる。



汚れが気になる場合は

塩素系漂白剤液を作る。

(濃度は概ね水1ℓに15ml)



10分間おいた後

水道水で十分にすすぎ

水気をきる。



乾燥機は使わず

清潔な乾いたタオルで

はさんで叩いて

形を整えて陰干し。

## 【漂白剤、柔軟剤の使用について】

- ①汚れが気になる場合は塩素系漂白剤を使い、においがなくなるまで十分なすすぎをしてください。(色、柄物は注意してください。)
- ②柔軟剤の使用は避けてください。
- ③漂白剤を使用する場合は、炊事用のゴム手袋などをご利用ください。



## 【洗濯回数】

- ①洗濯により縮みますが、品質上影響ありません。
- ②1日1回の洗濯頻度を推奨しており、汚れが付きましたらその都度洗濯してください。

### ★注意すること★

他のマスクと一緒に洗わず  
1個ずつ洗う

### 参考資料

厚生労働省・経済産業省YouTube metichannel  
「布マスクご利用のみなさまへ」

## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

### 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルス流行により  
イベントやカフェを延期しています。  
今後の日程については状況が改善  
しましたら開催いたします。



# 薬剤師からのミニ情報

## ～腰部脊柱管狭窄ついて～



高齢者の腰痛の原因で多くみられます。背骨には線形の束が通る脊柱管と呼ばれるトンネルのような空洞があります。この脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されることで、しびれや痛みなどの症状が起こる病気を脊柱管狭窄といいます。

### ✔ 脊柱管狭窄の2つのタイプ

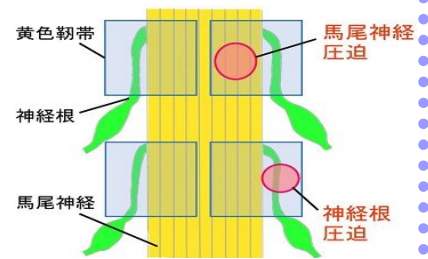
腰部脊柱管狭窄は神経のどの部分が圧迫されているかによって2つのタイプに分けられます。

#### ★ 神経根型

神経根が圧迫され神経に炎症が起こり、圧迫されている側のお尻から脚にかけてしびれや痛みが現れますが、ほとんどは数年以内に自然に治まります。

#### ★ 馬尾型

馬尾が圧迫され、両側のお尻から脚にかけてしびれが現れます。進行すると尿漏れなどの排尿障害をきたすことがあります。進行しやすいため早めに適切な治療が必要で、疑われる場合は速やかに整形外科の受診が勧められます。



### ✔ 治療

基本は薬物療法ですが、手術が必要な場合があります。

#### ★ 非ステロイド抗炎症薬：ロキソニン、セレコックスなど

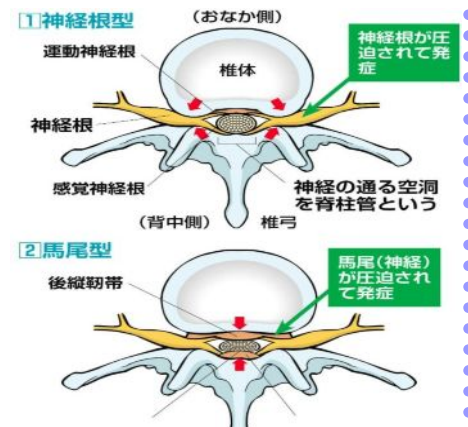
痛みを和らげます。長期間服用すると胃腸障害などが起こることがあります。

#### ★ プロスタグランジンE1製剤：オパルモンなど

血流を改善します。副作用は少なく第一選択薬として使用されることが多いです。

#### ★ 神経障害性疼痛治療薬：リリカなど

神経が障害されたことで生じるしびれや痛みを軽減。服用開始時にめまいや眠気などの副作用がみられることがあります。



※出典：紺野慎一『きょうの健康』NHK出版

★次回のテーマは、紫外線 を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索