

- ① 賢くエコ暖房
- ② ウォーキング入門
- ③ あなたの血管大丈夫？  
～其の壱
- ④ 商品紹介 ひむか酵素  
薬局紹介 ひむか調剤薬局  
小林市民病院前店

## 賢くエコ暖房

先日、2007年度のノーベル平和賞をゴア氏が受賞しました。温暖化対策に消極的なアメリカ政府に対する運動が評価されているのです。

もちろん政府レベルでの対策は影響力も大きいですが、それ以上に個人レベルでの温暖化対策がこれから先さらに重要になってくるでしょう。

今回は無理なく実行できる温暖化対策、省エネを取り扱います。

### 暖房器具の置き場所は？

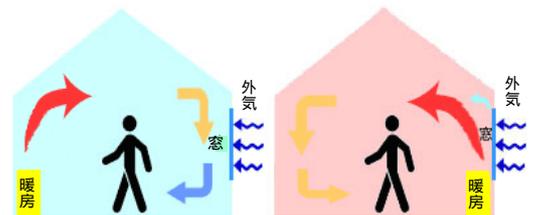
暖房器具の置き場所ですが、どこに置くのが効率がよいのでしょうか？

まず、設置場所を考える上で必要な知識は暖かい空気は比重が軽いので、上方に流れていく性質があるということです。そのため、窓の反対側に設置すると、上部を流れていった空気が壁を伝って下に流れてくる際に、窓によって温度が下げられてしまいます。

この結果、場合によっては上部と下部で温度差が5度以上も開いてしまいます。この現象をコールドドラフト現象といい、冷え性が悪化したり様々な体調不良を引き起こすきっかけとなっています。

これを防ぐためには暖房器具を窓際に設置するのが有効です。

こうすると暖かい空気があまり冷やされることがなく下に流れてくるので、体感温度も上がります。ただし、窓際に設置する際はカーテンなどもあるので火災事故を起こさないように暖房器具の説明書をよく読んだ上で、付近に燃えやすいものを置かないようにしましょう。



効率の悪い暖房の置き方

効率の良い暖房の置き方

### 設定温度にご注意

省エネと聞いて、思いつきやすいのがこの温度を下げること。もちろん、温度設定ができる暖房器具は設定温度が低いほどエネルギー消費を抑えることができます。2℃設定温度を下げると約10%の省エネになるとも言われます。またウォームビズでは、暖房の設定温度を20度としています。外部気温にもよりますがこの20℃という温度において最も効率が良くなるように設計されているそうです。

また石油ファンヒータの場合、設定温度を下げたほうが、刺激感や異臭の原因となる二酸化窒素や有毒な一酸化炭素の増加割合も低く抑えることができるので、体にとっても良いということになります。もちろん無理は禁物なので、各家庭にあった最低設定温度を見つけましょう。

### 断熱材を使おう

用途にもよりますが、エアコンやストーブなど部屋全体を温める暖房器具ではなく、コタツやホットカーペットなども暖を取るには十分に立ちます。しかしコタツ敷きやホットカーペットを直接床の上に置くと、床下に熱の一部が逃げてしまいます。ここで床との間に断熱シートや厚めのフェルトを敷くと、床下への熱の移動がなくなり、暖房効率が上がります。またコタツ布団は機能を重視して厚めのものを、ホットカーペットを使う際は、広めのひざ掛けを用いるなど少しの工夫で省エネ効果がアップします。

### フィルターの掃除

エアコンはフィルターが汚れていると、空気を吸い込むために余分な電力を消費することになります。

冷暖房関係なく、フィルターは2週間に1回は掃除しましょう。効果は数%とわずかですが、 unnecessary エネルギーを使わないのでエアコンを長持ちさせることが出来ます。フィルターの掃除は掃除機で埃を取るだけでも十分なので、ぜひ小まめに掃除を行いましょう。

# ウォーキング入門



## ウォーキングで健康になる

ウォーキングは散歩や普通の歩き方とは違い、意識して歩幅を広く取り、腕を振りながら歩きます。自分の体と対話しながら歩くことがポイントです。健康維持や老化防止に効果があるというのはもちろん、開放感があってさわやかな気分になれることもうれしいです。

### メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善に良い

心臓やひざ、腰への負担が最小限で、低強度の有酸素運動であるため脂肪燃焼に適しています。

### 血行促進、持久力、免疫力のアップ

ふくらはぎなどの筋肉を鍛えると筋肉がポンプの役目を果たし、心臓に血液を送り返すことができるようになります。からだに筋肉がついて心肺機能が高まってくると持久力、免疫力もアップします。

### ももの表の筋肉（大腿四頭）、大腰筋を鍛えて転倒防止し、自律神経の働きを良くする

大腰筋というのは、大腿の骨と腰椎を結ぶ骨盤まわりの筋肉のことで、太ももを上げたり、姿勢や骨盤を正常に保つために使われています。この筋肉が衰えると転びやすくなったり、猫背、腰痛、肩こりがひどくなったり、まわりに脂肪がついてしまうと、自律神経の働きが悪くなり、むくみ、冷え性、便秘、肥満の原因にもなります。

### 骨密度の減少を抑制する

運動して骨に適度な刺激、ストレスを加えることで、骨密度の減少を抑制することができます。

## ウォーキングする前に用意したいもの

シューズ…底が硬すぎないもの。逆にやわらか過ぎても正しい歩き方ができません

トラブルなどを防ぐためにも歩きに適したシューズで自分の足に合った靴を選びます  
携帯電話、タオル、水、少しのお金、帽子、あれば歩数計、脈拍計

## ウォーキングのフォーム（基本姿勢）

- ◇基本姿勢は背中を伸ばしたまま、まっすぐ前を見て歩きます。
- ◇肩が左右に揺れないようからだの軸を意識して、おへそが斜め前へ引っ張られているようなイメージで歩くと良いでしょう。
- ◇腕は肩の力を抜いてまっすぐ前と真後ろに大きく振ってください。
- ◇歩幅は身長0.45倍くらいが目安です。少し大股で歩きます。着地は必ずかかとから。

## 無理のないウォーキングをしましょう

目標は「ややきついな？」と思えるくらいが理想です。

心拍数は最大心拍数（\*）x0.7が適しています。

仲間と歩くのであれば、おしゃべりできるペースで歩くということが大切です。

歩く長さの目標は1日1万歩ですが、無理をせず、まずは30分、それも難しければ10分でもOK。空いた時間に10分を3回でも効果は連続で歩いた時と変わりません。



## ウォーキングコース作り

ウォーキングをより楽しいものにするためにウォーキングマップを作ってみるのも良いでしょう。

自然に触れ合えるコース、興味あるものに出会えるコースなど目標物があれば頑張れるものです。

また、いざという時のためにトイレ、コンビニ、ベンチ、交番などを頭の隅に入れておくと気分的に安心です。

## ウォーキング中に注意したいこと

- ◇疲れたときは歩くペースを落としたり、休んだり、ストレッチをしてみる
- ◇頑張りすぎずマイペースでゆっくり続ける。
- ◇のどが渇く前に水分補給をし、脱水症状を防ぐ
- ◇貧血気味の人、飴玉などを持ち歩くとよい
- ◇からだに異変を感じたら、すみやかに中止する

### 参考：最大心拍数

最大心拍数	220-年齢(±10%)
ウォーキング	最大心拍数x0.7
散歩	最大心拍数x0.5~0.6
安静時	最大心拍数x0.3~0.4

(ひまわり薬局小林店 柗山)

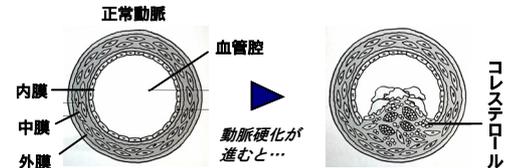
# あなたの血管大丈夫？ ～其の壱

血管とは心臓から出て全身に酸素と栄養を運ぶ動脈と心臓に帰る静脈からなる管状の器官です。これが、さまざまな原因で狭くなったり、詰まったりする事で色々な病気になります。今回は動脈の老化現象とも言える動脈硬化についてのお話です。

身体のすみずみまで栄養を行き届かせている動脈。動脈を始めとする血管は弾力性に富んでいます。加齢と共に血管にも老化現象が起こります。弾力性が失われて固くなったり、内部に様々な物質がたまり、血液の通り道が狭くなり流れが滞るような状態を動脈硬化と言います。これが原因でさまざまな症状が現れてくるものを動脈硬化症と言います。

## I. 動脈硬化にはどんな種類があるでしょう？

動脈の血管の壁は内膜・中膜・外膜の3層構造からなっています。



### 1. アテローム(粥状)硬化

大動脈・脳動脈等の比較的太い動脈に起こります。  
血管内膜にコレステロール等の脂肪からなるドロドロの粥状物質がたまって動脈の内腔が狭くなります。

### 2. 中膜硬化

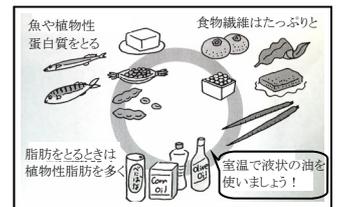
動脈内膜に石灰質がたまり、骨のようにかたまり、内膜が壊れやすくなります。  
大動脈や下肢・頸部の動脈に起こりやすい動脈硬化です。

### 3. 細動脈硬化

脳や腎臓の細い動脈が硬化して血流が滞る状態をいいます。高血圧が原因で起こることが多いのが特徴です。

## II. 動脈硬化の危険因子にはどのようなものがあるのでしょうか？

高脂血症・高血圧・糖尿病・肥満・痛風・食事のアンバランス・飲酒・喫煙・運動不足・ストレス・加齢・遺伝等です。



## III. どうしたら動脈硬化を防げるのでしょうか？

- 食事** バランスの取れた食事は当然です。食べ過ぎに注意し、コレステロール・油脂を多く含む食品を避け、塩分を控えましょう。節酒・禁煙は言うまでもありません。魚・植物性タンパク質を摂り、野菜・海草など食物繊維をたっぷり食べましょう。油は室温で液状のものなら良いでしょう。果物は良い食品ですが、糖分やカロリーが多いので食べ過ぎないようにしましょう。緑黄色野菜、ゴマ、ショウガには酸化を防ぐ効果があるので上手に利用して下さい。



- 運動** 全身を動かす運動で身体の中に酸素を取り入れて脂肪を燃やす事の出来る有酸素運動(エアロビクスなど)が適しています。有酸素運動は中性脂肪を分解する酵素を活性化し、善玉コレステロール(HDL-コレステロール)を増やす効果があります。実際には下記のような運動がよいでしょう。



表 運動の種類と消費エネルギー (1単位：80kcalに相当する運動)

歩行	3000歩	ゴルフ	1/4ラウンド	体操	20分	バレーボール	10分
散歩(60m/分)	30分	野球	1/4試合	筋力トレーニング	20分	テニス(S)	10分
速歩(80m/分)	20分	スキー(ゲレンデ)	30分	自転車	20分	スケート	10分
軽いジョギング	15分	卓球・バドミントン	15分	階段昇降 (降20分、昇10分)	15分	平泳ぎ	10分
ランニング	10分	キャッチボール	15分			バスケットボール	7.5分

# 商品紹介 【ひむか酵素】

酵素とは、栄養素が体内で消化・分解され、吸収され体を作り、エネルギーとして利用されるのを助けるという働きを持った大切な物質です。

この酵素には、人間の臓器から分泌される体内酵素と、他の動植物の酵素＝食物酵素の2種類に分けられます。

食事量の多い現代人は体内酵素だけでは十分ではなく、そこでその不足分を食物の持っている食物酵素で補う必要があります。しかし、酵素は加熱処理で簡単に分解してしまうため、食事からだけでは十分量を摂ることができません。

そこで、この問題を解決するために考案されたのが「ひむか酵素」です。



「ひむか酵素」は、発酵を利用して天然の熱帯果実と野菜を原料として作り出されたものです

ひむか酵素 (120粒入)  
2800円(税込み)

ひむか酵素は体の中で実際に、どういう働きをするのでしょうか？

健康のためには排泄・洗浄力を高めて血液をきれいな状態に保つことが大切です。私たちの体から老廃物を排泄するには、主に4つの手段があるのです。それは尿・便・汗・呼吸です。食物酵素をしっかり摂ることで消化・吸収を助け、便通をよくすることは非常に大切なことです。さらに水分を十分に摂り、尿量を増やすことで、血液をきれいにすることができます。

ひむか酵素はこんな方々にお勧めです  
便秘で悩んでいる方  
冷え性の方  
よくかぜを引く方  
アトピーやアレルギー症の方  
胃腸の弱い方  
よくお酒を飲む方  
疲れやすい方  
野菜不足の方

ひむか酵素は1日4粒を目安にお召し上がり下さい。あわせて1日1.5Lの水をお飲みになることをおすすめします。

## 薬局紹介 ⑫



ひむか調剤薬局小林市民病院前店



去年の四月に開局した私たちの薬局は、待合室が広くマッサージ機もありとてもリラックスできると評判です。

近隣の小林市民病院で4月より小児科も再開されましたので、子供たちも楽しくすごせる薬局作りを目指しています。

☆みどころスポット 生駒高原

春には菜の花が咲きほこり、さらにツツジやアイスランドポピーが一面を彩ります。ぜひ遊びにいらして下さい。



ひむか調剤薬局小林市民病院前店  
小林市大字細野2252-2

電話 0984(25)0603  
FAX 0984(25)0604

(ひむか調剤薬局小林市民病院前店 真方)

◆編集：ひむかグループ 介護チーム

◆ひむかグループでは、薬剤師  
(常勤・パート)を募集しております。

◆介護に関するご相談も承っております。  
地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

～詳しくは担当 河野まで～  
0985-28-6988  
ひむかメディカル事務所