

- ① 「肩こり」緩和ストレッチ
- ② 「酵素」の働き ③うがい手洗い・ノロ
- ④⑤ 第5回健康川柳「わたしの2016年」
- ⑥ 便秘について ⑦お薬手帳/膝の痛み
- ⑧ 薬局紹介 ~ひむか薬局清武郵便局前店

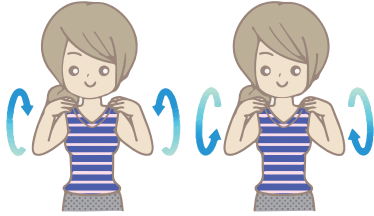
## 肩甲骨はがしストレッチ

### 肩甲骨まわりの筋肉の柔軟性をチェック！

- ① 左右の腕を後ろにまわして（片方は上から、片方は下から）上下に組み、手がどこまで重なるかをチェック。ストレッチ後にも、同じ動きをすることで柔軟性を確認しましょう！

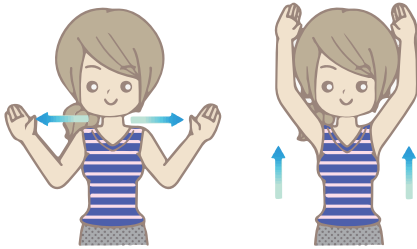


### 肩をまわして、準備体操

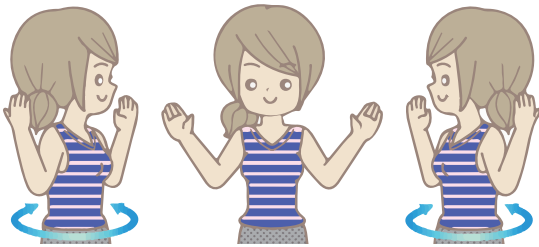


- ② 左右の肘を曲げて、手のひらをそれぞれの肩の上に置きます。そして、その状態で肩を回します。前回し5回、後ろ回し5回

### 腕の曲げ伸ばし～左右上体ひねり



- ③ 左右の肘を胸の高さで曲げます。そのまま、両腕を横から真上に伸ばし、そして、腕を下ろします。（※しっかりと胸を張り、背中を伸ばした状態で。背中が丸くなったり、前かがみにならないように注意しましょう）

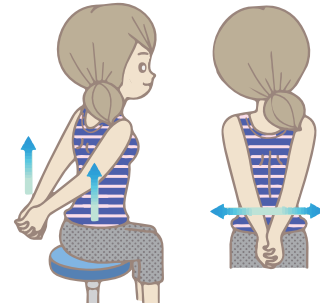


- ④ 肘を曲げたまま、上体をひねる。左右それぞれ、ひねられるところまで行う。  
③、④で1セット。3セット～5セット行う。

肩こりがひどい方は、肩甲骨まわりがこり固まっているという特徴があるので、そのこりをほぐす「肩甲骨はがし」を行うと、肩こり解消に高い効果が期待できます。

自宅でも簡単にでき、肩こりだけでなく、猫背や腰痛の解消。またバスタップ効果もあると言われる「肩甲骨はがし」のストレッチ法をご紹介します。

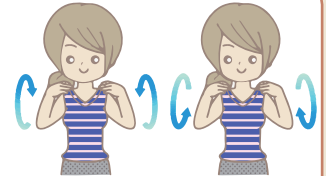
### 後ろ手で腕を上げ下ろし



- ⑤ 両手をしっかり後ろで組み、できるだけ腕を上げる。（しっかりと胸を張り、背中を伸ばした状態でおこなう。）  
⑥ 腕が持ち上がるギリギリの所まで手を上げたら、そのまま上体を左右にひねる。  
⑤、⑥で1セットです。1セット毎に身体をゆるめて、3セット～5セットおこなう。

### 整理体操♪

- ⑦ ②と同じ。左右の肘を曲げて、手のひらをそれぞれの肩の上に置き、その状態で肩を回します。前回し5回、後ろ回し5回



### ストレッチの効果を確認！

- ⑧ 最初におこなった、柔軟性チェック（①）と同じ動きです。左右の腕を後ろにまわして（片方は上から、片方は下から）上下に組み、手がどこまで重なるかをチェックします。



肩甲骨はがしストレッチ前より、手が重なるようになりましたか？手順通りに肩甲骨はがしストレッチができていれば、肩甲骨まわりが柔らかくなって、最初よりも手が重なるようになっているはず。もし、あまり変化がない場合は、効果的にストレッチができていないかもしれません。

ストレッチのときに、背中が丸くなってしまったり、前かがみになって運動をしてしまっていないか、チェックしてみてくださいね。

肩こりが酷くなると、身体面・精神面を問わず非常に多くの症状が出てきます。症状がなかなか改善しない場合は、思わぬ病気がかかっていることもあるので、たかが肩こり…と軽視せず、一度医療機関でしっかり診察を受けましょう。

# 「酵素」は生命活動の主役です！！

私達が普段摂る様々な栄養。実はこれだけではきちんと働きません。栄養がエネルギーに変わる上で必要なのが「酵素」。この「酵素」の働きをみましょう。

## 生きるために絶対なくてはならない「酵素」

「酵素」の特殊な働きから酵素は生命活動の主役と言われています。

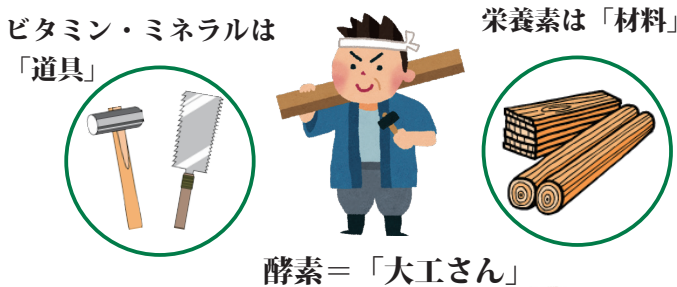
酵素は生物が物質を消化し、吸収する際に必要となるだけでなく、その後の代謝や排泄などすべての段階で関わっています。つまり生きていくための色々な活動の調整役として非常に重要な役割を果たしています。

## 健康食品やサプリメントだけで十分？

国民栄養調査などによると、現代人の多くが栄養に偏りがあり、バランスを崩していると言われています。中でも脂肪と炭水化物は摂り過ぎており、ビタミン・ミネラル類は不足しているそうです。そこでビタミン・ミネラルを健康食品やサプリメントとして積極的に摂取している方も多いでしょう。でも今ひとつ効き目が現れないという方も多いのでは？この問題を解く鍵が酵素にあります。

ビタミンやミネラルは酵素の働きを助ける「補酵素」とも呼ばれます。つまり主役の酵素がなければ本末転倒。酵素あってのビタミン・ミネラルなのです。

## 人の体を家に例えるなら、酵素は「大工さん」



大工たちが適確な仕事をすれば、丈夫で長持ち・使いやすくてすみやすい、立派な家ができるのと同様に、身体も健康バランスを保つことができます。

まともな大工がいないと、基礎をはじめとするあちらこちらに欠陥が生じ、危険な家になってしまうことと同様、身体の健康バランスを保つことができなくなってしまい、やがて病気となります。

## こんな悩み、以前よりひどくなっていませんか？

若い頃と比べて身体が思うように動かない…。体重が増える一方…。痩せにくい、冷え性、目覚めが悪い、肌のシワ・シミ…。実はそれ、老化が原因ではなくあなたの体内に、酵素が不足している合図かもしれません。

(ひまわり調剤薬局県病院前千草店)

- 体重が減らない
- お酒に弱くなった
- シワ・シミが増えた
- 便秘気味
- 目覚めが悪い
- 手足の冷え
- 眠りが浅い
- 肩こり

当てはまる項目が多い人ほど、酵素が不足している可能性大！！

## 不調のサイクル



## 酵素の働き

- 1.代謝をあげる 代謝・血流が改善され余分な脂肪をジワジワ燃焼。
- 2.免疫力をあげる 細胞が活性化し抵抗力が強くなる。
- 3.腸内を整える 善玉菌を増やし腸に活力！老廃物を体外へどんどん排出。

## 酵素が不足すると…



## 酵素を摂取するときのポイント！！

酵素を取るなら生のまま食べる。(48℃以上の熱にさらすと死滅してしまいます)  
ゆでる、煮る、炒めるなど加熱する調理法では野菜や果物の中にある酵素を摂取した事にはなりません。  
生野菜や果物などを生のまま丸ごと食べると酵素をたくさん摂取する事ができます。

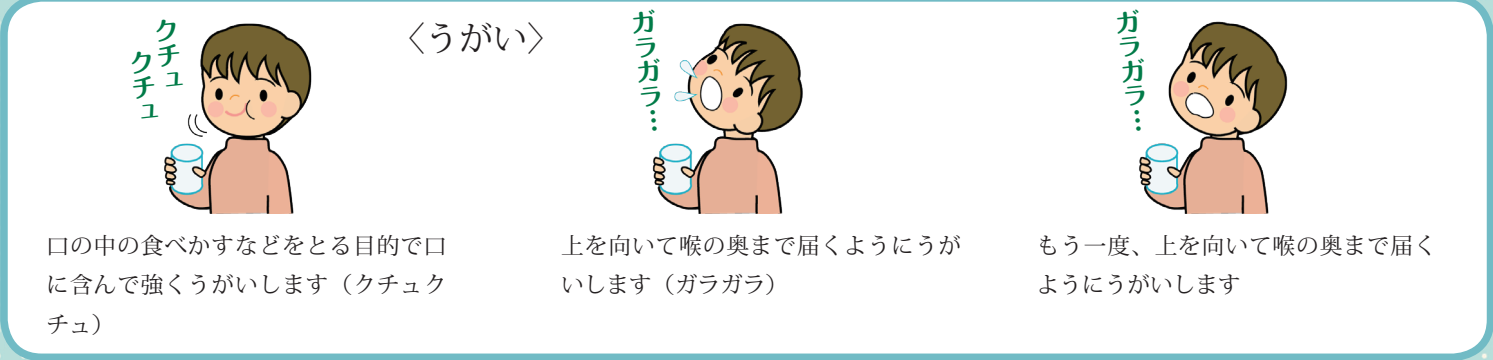
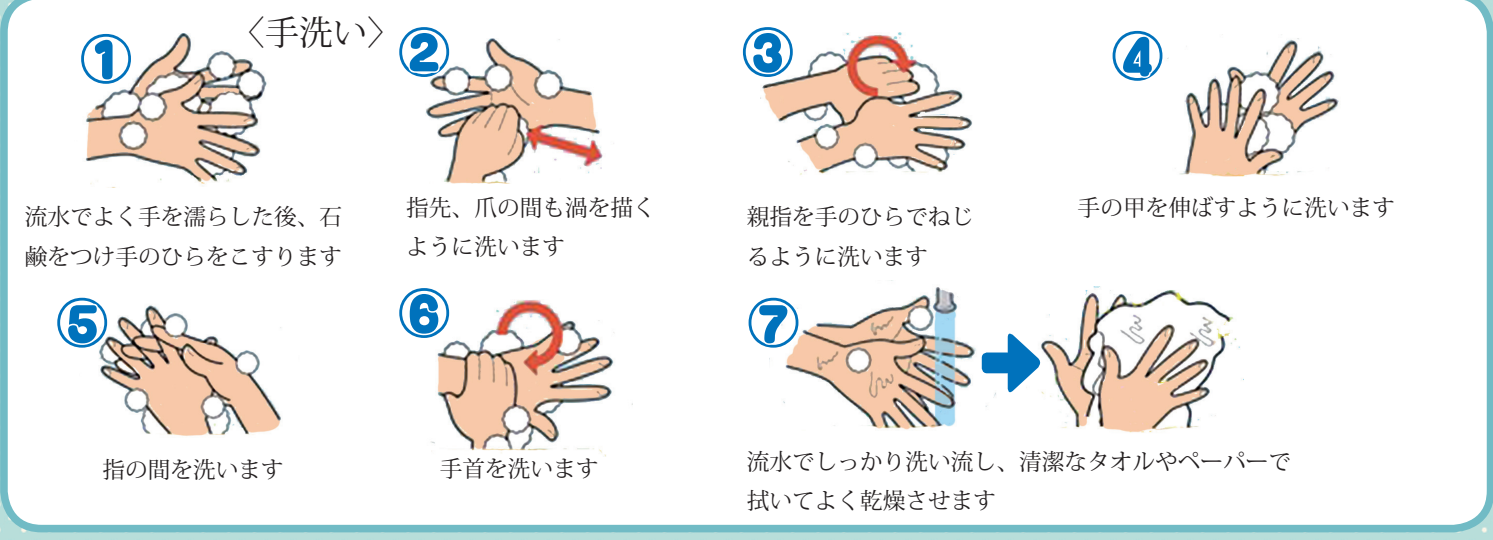
## 酵素を多く含む食品

- 果物・・・パイナップル、アボガド、キウイ、バナナ、マンゴー、パイナップル  
野菜・・・レタス、キャベツ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、大根、山芋  
発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、漬物、みそ、しょうゆ、甘酒

調理が面倒、かさが多くて食べるのが大変と言う方は、ジュースで生ジュースにするのをおすすめします。

# 正しい手洗い・うがいの仕方

感染症予防の基本は「手洗い・うがい」です。正しい手洗い・うがいの方法を身につけ、感染症を予防しましょう。



# ノロウイルスによる感染

## ＜感染経路＞

- 1.食品からの感染
  - 感染した人が調理などをして汚染された食品
  - ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など
- 2.人からの感染
  - 感染した人のふん便や嘔吐物からの感染
  - 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

うがい手洗いで予防！

## ＜症状＞

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が1～2日続きます。(感染から発症まで24～48時間程度)

## ＜消毒＞

85℃以上のお湯で一分間消毒するか、塩素系消毒液(※下表参照)で消毒します。高温の洗濯乾燥機でも殺菌効果が高まります。

表 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方 (家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可)

製品の濃度	便や吐物が付着した床やおむつ等 (0.1%溶液)		衣服や器具などのつけ置き 便座やドアノブ、手すり、床等 (0.02%溶液)	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	25mL	3L	5mL	3L
6%	50mL	3L	10mL	3L
1%	300mL	3L	60mL	3L

※おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがあるので、必ず使用上の注意をよく確認してから使用してください。

※金属腐食性があるので、消毒後は十分に拭き取ってください

## 表の見方

一般的な6%の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を用いる場合、10m lの漂白剤を水3Lで薄めると0.02%の消毒液、50m lを3Lの水で薄めると0.1%の消毒液が出来ます。

(ひまわり薬局小林店 豊田)



# 第5回ひむか健康川柳結果発表

## 大賞 (図書券5千円分)

認知症 散歩川柳 予防薬

なべちゃん(宮崎市・82歳)

新型認知症に効果があるとテレビで見ました。川柳ウォーキング30分好きなコースを歩くのが良いとの事です。実行しています。

## 佳作 (図書券千円分)

今回のお題は  
「わたしの2016年」  
今年を振り返ってみて、  
思ったことを川柳で表現  
してもらいました。

## 優秀賞 (図書券3千円分)

他人のため  
自分のために  
介護職  
いっちゃん(宮崎市・67歳)

四十路きて  
財布太らず  
腹は出る  
ひろ★(宮崎市・40歳)

財布は厚くならないが、腹は出てくる一方です。

膝わらう  
よくぞ歩いた  
八十路まで  
ちーちゃん(東大阪市・80歳)

足腰が弱ってきてリハビリ薬と頼っていますが、どうにか歩いているのもう少し頑張りたいと思って足腰に感謝の気持ち

ウォーキング  
ハードル下がった  
ポケモンGO!!  
TOMO(宮崎市・30歳)

ポケボールをゲットしたくて歩いて出かけるチャンスが増えました。感謝・・・  
現在レベル「21」

あーんして  
微笑ましいが  
今介護  
ろく4649(福岡市・76歳)

新婚時代は口をあーんして妻からお菓子等を入れてもらった甘い甘い時代もありましたが・・・

## 特別賞 (図書券2千円分)

ひむかメディカル社長賞

ひむかの風編集委員賞

フルマラソン  
病とつき合い  
自己ベスト  
chako(箕面市・44歳)

18年前、まだ元気だった頃に初マラソン(ホノルル)を4時間45分で完走。翌年、病気になる(入院3ヶ月)以後ずっと薬を服用しています。病氣と戦うのではなくうまく付き合いながら、自分と戦うマラソンを3年前に復活。昨年の大阪マラソン(10:30)も、ハードな練習をこなしたので自己ベストいけるで!!!

卒寿に  
一歩ふみ出す  
爽やかさ  
亀峯(高鍋町・89歳)

「テーマ」の今年の現況と川柳の秋の季節感を和してみた。米寿から卒寿に向かって我身大切に自分を守ってくれるのは我身しかなく、大変な人生だが、自然という神、仏に「さわやかさ」を念じ生き抜こう

頑張った  
降っても照っても  
八千歩  
香澄(日向市・75歳)

健康のため一日八千歩を歩くのがよいとTVで言っているのを聞いたので、それを目標にしました。天気の良い日はもちろん雨の日は傘をさして歩きました。不足分は室内で階段の昇り降りや足踏みで補いました。おかげで健康です。

小三の  
おさらいします  
デイケアで  
かぼちゃ(宮崎市・80歳)

デイケアで検温、血圧の次は小学低学年の問題が来る。むずかしいなら仕方がないが、やさしい問題を落とす訳にはいかない。脳の活性化をめざして必要に取り組みことになる。

リオ五輪  
我が子のように  
歓喜した  
さっちゃん(日向市・71歳)

まるで我が子がでているかのように声援し、喜び、感動した「2016年」でした

クレバーな  
ジジイが今は  
クレーマー  
ドッグファーマー(宮崎市・72歳)

何事にも一言は文句を言う

毎日の  
うがい手洗い  
できました  
うさプリン(高鍋町・12歳)

前までは、時々しか手洗いうがいをしなかったけど、今年からは毎日ちゃんとしてました。

子育ては  
目と目をあわせ  
会話する  
ちよく(宮崎市・40歳)

4番目の子が現在11ヶ月。公民館講座で「子供の目を10秒間みつめてあげれば子供はそれだけで安心し、落ち着きます。」と教わりました。ただ10秒は以外と長いもので、家事をしながらなどしつかり観てあげていないなど反省。

スケジュール  
昔は子供  
今は親  
まみ太郎(日向市・46歳)

年々自分が年をとることにスケジュール表の予定が昔は子供行事が多かったが、今は親の行事(病院など)が増えた(笑)

ポケ防止  
無い脳しぼり  
一句寄せ  
サンデー毎日(宮崎市・80歳)

脳トレにいいかもとチャレンジしたが、一句では取まらなくなった

イソジン液  
いいえ私は  
芋焼酎  
宮原富夫(えびの市・64歳)

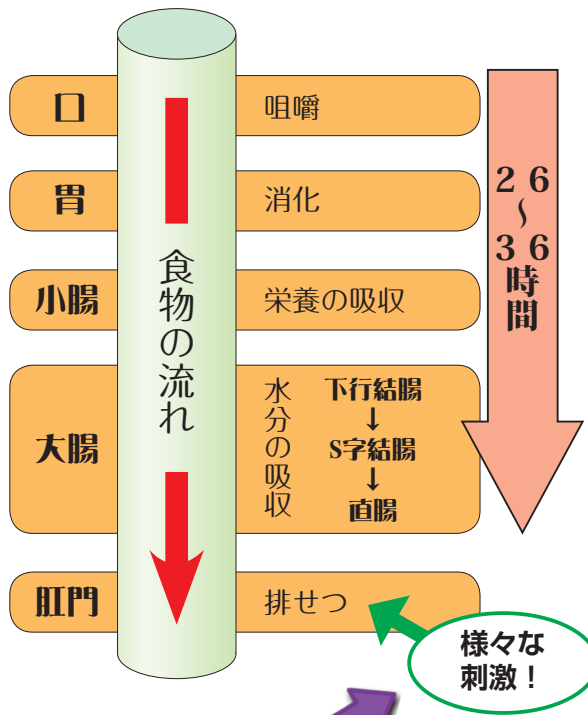
ワールドだろ？

目は一重  
アゴが二重で  
腹は三重  
北江弘二(東大阪市・79歳)

町で見かけるおばちゃん



# 便秘とサヨナラ



## 排便を促す刺激反射

直腸（結腸）を刺激して排便を促す様々な仕組みが体には備わっています。

その中でも便秘解消に有効な方法がこの2つ。

**起立結腸反射**・・・朝起きて適度に体を動かすことで大腸の動きも活発に！（寝たきりの場合は上体を起こす）

**胃結腸反射**・・・胃の中に食べ物が入ると胃腸の運動が活発に。まずは朝起きてすぐコップ一杯の水を飲めば食事前に胃腸の動きが良くなり、消化能力もアップ！

## 便秘とは

「3日以上お通じがない、毎日お通じがあっても残便感がある。」状態を一般的に便秘といいます。

## 便秘の原因第一位が「食物繊維不足」

便の量が多い国ほど大腸ポリープ、大腸がんが少ないと言われています。

### 食物繊維の働き

- ・便の量（カサ）を増してお通じを改善
- ・満腹感（カロリーの取り過ぎを防ぐ）
- ・胃、腸の粘膜にくっつくことで血糖値の上昇を抑制、過剰な脂肪、タンパク質、ナトリウムの吸収抑制、発がん物質、重金属の吸収抑制
- ・あごを鍛える
- ・腸内環境を改善（ビフィズス菌など乳酸菌の住処）

## 食物繊維を摂ろう！

食物繊維（人間の消化酵素で消化できない食物成分）	
不溶性（細胞壁）	水溶性（細胞壁内）
セルロース、リグニン、ヘミセルロース（マグナン）	キチン、ペクチン（くだもの多い）、穀物ガム類、海藻多糖類（アルギン酸）、粘物質等

食物繊維  
1日20～30g

バナナ2～3本の  
形と量のウンチ

### ☆おススメ食材

海藻（寒天、ひじき）、豆、芋、麦飯、みかん（薄皮ごと）  
ファイバー入り飲料、健康食品で補う方法もあります

（ひむか薬局神宮店 田河）

## 便秘解消レシピ

### ひじきサラダ

#### ☆材料

- 乾燥ひじき・・・20g
- ① 酢・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ1/2
- 玉ねぎ・・・1/2個
- きゅうり・・・1本
- ツナ缶・・・小1個
- オリーブ油・・・大さじ3

#### ☆作り方

1. ひじきは水でもどして湯でさっと茹でる。
2. 玉ねぎは薄切りにして①に15分つける。
3. きゅうりは小口切りにして塩もみする。
4. ①②③、ツナ缶、オリーブ油を混ぜる。

### ひじきの五目煮

#### ☆材料

- 乾燥ひじき・・・30g
- にんじん・・・小1本
- こんにゃく・・・1/2枚
- 油あげ・・・1枚
- グリーンピース・・・60g
- サラダ油・・・大さじ1
- ② 水・・・カップ2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ3
- 砂糖・・・味を見ながらお好みで

#### ☆作り方

1. 乾燥ひじきはたっぷりの水に20～30分つけてもどす。こんにゃくはさっとゆでる。
2. 油あげ、こんにゃく、にんじんは1cm角に切る。
3. 鍋に油をひいて熱し、水気を切ったひじきと②の材料を炒める。全体に油がまわったら②を加えて煮る。
4. フツツしてきたらしょうゆを加えて20～30分煮たら火を止め味をなじませる。（お好みで砂糖を）
5. ゆでたグリーンピースを入れ器に盛り付ける。

（ひむか薬局神宮店 難波江）

# 活用しよう！お薬手帳



急病・副作用防止・緊急時など  
お薬手帳は患者さまを守ります



## 受診時は必ず持参

医療機関・薬局に、毎回持参しましょう。飲んでいる薬は一冊の手帳に記録すると、お薬の飲み合わせなどのチェックが出来ます。過去の副作用やアレルギーなども記載しておくことで安心です！



## 気になることを記入

体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておくと、受診の際に役立ちます。また、検査値や血圧などを記入するなど、自分だけのお手帳を作りましょう

## 大切な薬を伝える

被災時、交通事故、急病時、あなたの命を守るのは保険証ではなく「お薬手帳」です。治療を円滑に行うため周りにも知ってもらい必要があります。そのためには普段から持ち歩くようにしましょう。



## 医療費の削減

重複した薬や過剰な薬を調節することにより、国全体の医療費を抑えることにつながります。また、ご家庭に残っている薬（残薬）が分かれば、薬剤師が確認・整理し再度あなたが使用できるように調節することが可能です。

（まいづる薬局日向 重松）

## ひざの痛みの基礎知識

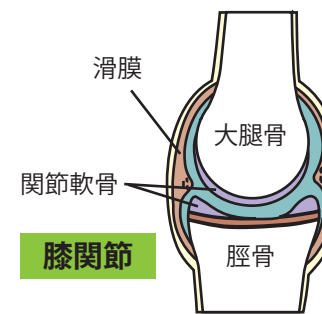


現在日本中で1000万人以上も慢性的なひざの痛みに悩まされる患者さんがいるといわれています。

このひざの痛みの不思議なところは、患者さんの多くが「病院にいってもなかなかおらない」こと。

こういった慢性的なひざの痛みで苦しむ患者さんの半数以上は「変形性ひざ関節症」といわれています。

これは、ひざの軟骨が何らかの原因で削れてしまい、ひざを包み込んでいる滑膜にぶつかることで炎症をひき起こす症状をいいます。



この滑膜に炎症が起こると、そこに痛みを引き起こす物質があらわれるのですが、この物質はなんとその他にひざの軟骨細胞を破壊する作用も持っているのです。

つまり、軟骨がはがれ炎症を引き起こし、そこであらわれる物質が軟骨細胞を破壊して炎症をおこす、という負のスパイラルが生まれてしまうのです。

（ひまわり薬局生協病院前店 山口）

さらに、ひざの痛みにより動かさず安静にしていると、足の血流低下をまねき、その結果ひざの酸素が不足することで再び軟骨が死んで痛みが増すというスパイラルも生まれます。

つまり、ひざを庇って休んでいても症状がどんどん悪化していくことがあるということなのです。

これを解決する方法は、「痛みを感じない程度の運動」にあります。

例えば、寝たまま、左右の足を10センチほど上げては5秒ほど止めることを20回ほど行う、などの軽い運動を行うことです。

このような軽い運動を行っていると、次第に足全体の血流が良くなり、はがれていた軟骨のかけらが血流で流れていってしまうのです。

もちろん、血流が良くなれば軟骨細胞に酸素がたくさん届けられ軟骨が回復していきます。

こうして、痛みが少なくなればひざの曲げ伸ばしの運動なども行えるようになり、さらにひざの血流が良くなり回復が早まるのです。

ここでくれぐれも注意して欲しいのは、決して「痛いのに無理にやっちはいけない」ということです。

痛みを感じない範囲で2ヵ月ほど続けて様子を見、痛みに応じて少しずつ運動を増やすことが重要です。



## 綾・照葉樹林マラソンに参加しました！

初参加以来、綾の美味しい空気ときれいな照葉樹林に魅せられて、今年で連続4回目の出場でしたが、今回初めて雨の中でのマラソンになってしまいました。

今年は30回目の記念大会でリオ五輪出場の佐々木選手がゲストで出るほど盛り上がっていたのですが、前日から開催が危ぶまれる程の雨。当日もかなりの雨だったのですが、それでも棄権者は少なかったようで約7000人のランナーが綾に集い、思い思いのペースでマラソンを楽しんでいました。遠くは北海道や宮古島から、最高齢は84歳の方が参加していて改めて綾マラソンの人気の高さを感じました。

自分としては10kmへの参加は2回目でしたが、50歳台初戦、また雨のレースも初だったので内心ドキドキしながら走り始めたのですが、普段一人で走っている時とは違い、同じペースで走る人が周りにたくさんいるので、雨に濡れて何度かくじけそうになりながらも、最後まで走り抜くことができました。レース後半、毎年ウルトラマンの仮装をしてハーフマラソンに

出場している選手が子供に向かって「ダァ！」と声真似までしながら私をあっさり抜いていく姿を見て、お面をかぶってあのペースで走れるなんてこの人はやっぱり超人なんだ凄い！と感心した一幕もありました。

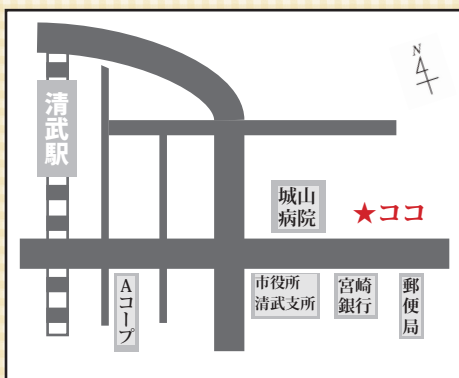


当社からは今回初参加3名、経験者3名で内1人は親子で2年連続参加。お子さんも含めて全員雨の中、無事に完走し、皆走り切った達成感を感じていました。来年は仲間を増やして更に楽しいマラソンに出来ればいいと思います。

晴れた日の綾マラソンの爽快感と達成感は最高です！皆さんも来年は参加してみませんか。

(ひむか薬局しおはま店 江藤)

## 薬局紹介 22



ひむか薬局清武郵便局前店  
宮崎県宮崎市清武町船引字原田240番地4  
電話 0985-85-6168  
FAX 0985-85-6201

## ひむか薬局清武郵便局前店

こんにちは、ひむか薬局清武郵便局前店です。

元々はきよたけ薬局として長らく地域の方々に親しまれてきましたが、この度建物を新しく建て替え、ひむか薬局清武郵便局前店として平成28年11月1日に生まれ変わりました。

薬局内はガラス張りで、降り注ぐ太陽の光でとても明るく開放感のあるつくりになっております。

薬局のすぐ近くには清武郵便局、宮崎銀行清武支店、宮崎市役所清武総合支所、コンビニやレストランが隣接し利便性の高い立地であり、お薬の待ち時間に用事を済ませられると好評です。

現在スタッフは薬剤師2名、事務員3名でお待ちしております。

様々な相談を話して頂けるような場所になれるように努めておりますので、近くにいらした際にはぜひお立ち寄り下さい。

(ひむか薬局清武郵便局前店 河原)



## 編集後記

今回の川柳は応募総数160句。多数のご応募ありがとうございました。ウォーキングやマラソンについての句を読むと、理由をつけては運動が長続きしない自分が恥ずかしくなりました。来年は久しぶりの綾マラソンを目標に。

ひむかの風編集委員長 廣本



株式会社ひむかメディカル  
URL <http://www.himuka-medical.com/>  
編集・発行 ひむかの風編集委員会