

心のふれあい あたたかい医療を



久保田医院通信

Kubota Medical News

院長 : 久保田公宜 (くぼた・こうき)
 診療科目 : 呼吸器科・消化器科・アレルギー科・内科・小児科
 診療時間 : 午前8:30~12:00
 午後2:00~6:00
 (土曜日) : 午前8:30-12:00 午後2:00-3:00
 休診日 : 日曜・祝祭日
 電話 : 019-646-9090

編集/発行 久保田医院 盛岡市大館町26-3



人 生80~90歳時代を迎えたいま、第2の人生の過ごし方、暮らし方が大切になってきました。仕事が主役でなくなった人生を、20~30年生きるという経験は、今まで日本人のほとんどがしたことがありません。どう生きたら良いのか分からないというのが現実です。

そ して、誰もが、80~90歳まで、かくしゃくとして元気でいき、自分のことは当然、孫の面倒までみて、芝居見物、ゲートボール、世界旅行を楽しみながら、ある日、眠るが如く天寿を全うする。これこそ、長寿者の生き方であり、誰もが欲する生き方でしょう。

口 れをなしとげるための、重要な要素は、広い趣味と交際範囲をもつことです。精神の動物といわれる人間は、常にいろいろな刺激を受けることによって、若さを保つことができるからです。そのために、若いうちから、いろいろな趣味やスポーツに

挑戦し、第2の人生に備えることが必要です。

喜 将棋、麻雀、競馬などの勝負ごと、小唄、長唄などの邦楽、テニス、ゴルフ、山登りなどのスポーツ、書道、絵画、陶芸、詩作、俳句などの芸術、美術館鑑賞、オペラなど、何でもかまいません。たっぷりある時間が、趣味を追いかけるために、短く感じられることが大切です。

友 人もそうです。年代のかけ離れた人、住む世界、境遇、立場、考え方、趣味などの違う方々と、広く交際することによって、強い刺激、広い知識が得られ、単調になりがちな生活を豊富なものにしてくれます。地域のボランティア活動などに参加したりするのも良いでしょう。

新 年を迎え、様々な目標を立てたと思いますが、今年は、新しい趣味やスポーツに挑戦してみるのもいいかもしれませんね。



な・る・ほ・ど・コラム

かぜをひきやすい人、ひきにくい人



かぜの原因のほとんどはウイルスによるものです。ウイルス

は乾燥した環境が大好きですから、冬にかぜが流行します。

ところが、冬になると、とだんにかぜをひく人がいるかと思うと、まったくかぜをひかない人、そしてかぜをひいた人のそばにいても移らない人がいるのはどうしてでしょう。

実は、単にウイルスを吸い込んだだけではかぜにならないのです。かぜを誘発する材料が人間の方になれば、かぜはひきません。

かぜをひきやすい人の多くは、生活が不規則だったり、仕事で疲れやストレスなどの何らかの原因をもっています。かぜをひかないようにするためには、日頃から、十分な睡眠をとり、適度な運動をし、食事にも気を配るといった細かい配慮が必要で、つまり、日頃の健康管理が、かぜに負けない体質をつくるということですね。



救急患者の増える年末年始



新 年会などで多飲多食する機会の多いお正月。1年に一度のことだからと、お正月は、はめを外しがち。しかし、「急性アルコール中毒」や餅をノドに詰まらせて「窒息」するなど、トラブルも少なくありません。楽しいお正月を過ごすための、応急の対処法と予防法をご紹介します。

お正月を楽しく安全に



急性アルコール中毒になったら 横向きにして、嘔吐物や舌がノドに詰まるのを防ぐ

●救急患者の増える年末年始

年末からお正月にかけてはトラブルが多く、救急車で医療機関に運ばれる患者さんの数は、12月と1月の2か月で、1年間のおよそ20%を占めるというデータがあります。

トラブルを防ぐことが第一ですが、万が一の場合は、適切な処置が大切です。救命のための正しい知識を備えておきましょう。

ぐったりとした人、倒れた人などがいた場合、まず、冷静になり、心を落ち着けます。そして、次のことを確認します。

- ①意識があるか
- ②呼吸をしているか
- ③脈があるか

④ひどい出血はないか

このうち1つでも異常があれば、すぐに救急車を手配すると同時に、救急の処置を素早く行う必要があります。

●若者に多い急性アルコール中毒

宴会などの多いこの時期、若い人によく起こるのが、急性アルコール中毒です。“一気飲み”や体調が悪いときの飲酒などによって、血液中アルコール濃度が急激に高くなり、中枢神経を麻痺させて

しまいます。

急性アルコール中毒では、急激に血圧が下がり、ショック状態になることもあります。多くの場合、すぐに医療機関でアルコールを排出させれば助かります。

しかし、意識不明になっている状態を“酔って寝ているだけだ”と思って放置しておくのは危険です。意識のないまま仰向けの状態であると、吐いたものが詰まったり、舌が落ち込んで気道がふさがれ、窒息して命を落とすことがあります。必ず横向きに寝かせてください。



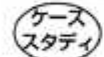
ノドに餅を詰まらせたとき

背中を強く叩いて、異物を吐き出させる

毎年、お正月にはお年寄りが餅をノドに詰まらせ、窒息する事故が多発します。

お年寄りは物を噛む力、飲み込む力が弱く、詰まりかけたときにむせて吐き出す力も鈍く

急性アルコール中毒



一気飲みで急性アルコール中毒になった23歳男性

会社の新年会で一気飲みをしたあと、仰向けに寝ていました。同僚たちは、眠っているのだと思って放っておきました。しかし、1時間後には意識がなく、救急車が来たときには、心肺停止状態で亡くなっていました。



●意識のないときは



●ここをチェック

意識不明なのに寝っていると勘違いされ、仰向けに寝たまま放置されたケースです。「顔色が青い、手足が冷たい、呼びかけに応じない」といった場合は、すぐに救急車を。

肩と腰を起こして体を横向きにさせ、嘔吐物が逆流して気道をふさいだりせずに、自然に流れ出るようにする。衣類を緩め、毛布などをかけて、体を温める。

●仰向けにすると



ノドの奥は気道と食道に分かれている。通常、舌は矢印部分に位置している。意識がなくなると全身の力が抜け、舌根が落ち込んで、空気の通り道である気道(気管)をふさぐことがある。

なっています。ノドの粘膜の水分も少なく、ノドに物が詰まりやすくなっています。

お年寄りが食事中に、急にノドに手を当てて苦しめたら、窒息のサインです。すぐに、背中を強く叩いて、異物を吐き出させましょう。

ノドを手で押さえることもなく、ぐったりとしてしまったときは、すでに意識がなく、呼吸が停止する危険があります。このような場合は、異物を取り出すよりも、すぐに人工呼吸や心臓マッサージを行ってください。

餅のほか、イモ類などの変形しやすい食べ物や、大きめの肉などは、ノドに貼りつきやすいので注意が必要です。

食べ物は小さく切り、ゆっくりとよく噛んで、あわてて飲み込まないように気を付けて下さい。

食べ物による窒息

餅をノドに詰ませたお年寄り



自宅できな粉餅を食べていたところ、急にむせてノドに手を当てて苦しがり、呼吸困難になりました。家族が餅を指でかき出そうとしましたが、うまく取り出せなかったため、救急車を呼びました。



●ノドに物が詰まったときは



まず、咳をさせ、それで取れなければ、頭が胸より低くなるように上体を曲げさせ、後ろから支える。肩甲骨の間を4〜5回強く叩き、異物を吐き出させる。

●ここをチェック

つい指でかき出そうとしがちですが、奥に詰まったものは、誤ってさらに奥へ押し込んでしまったり、ノドを傷つけることもあります。背中を叩いて吐き出させましょう。

●詰まりやすい食べ物



餅のほか、おでんのはんぺんやコンニャク、里いもの煮物、サイコロステーキなども、ノドに詰まりやすい。特に、2cmを超える大きさの食べ物は注意が必要です。



発作で急に倒れたとき

広く安全なところへ移動させ気道確保をする

冬は、冷気で血管が収縮しやすいため、脳卒中や心筋梗塞などの血管性の病気が起こりやすくなります。発作は、室温差のあるトイレや風呂場、玄関などでよく起

こります。突然倒れると、周りはどうしてよいか分からず、手遅れになることがあります。

発作が起きたらすぐに救急車を呼び、処置するスペースのある

安全な場所へ移動させましょう。移動の際には頭を揺らさないようにし、横に寝かせて回復体位にします。気道をふさぐおそれがあるので、枕は使いません。意識がなく、呼吸をしていなければ、即座に人工呼吸や心臓マッサージを行ってください。

心肺蘇生法

① 声をかけ、意識を確認する。(もしなければ2へ)

② 気道を確認し、人工呼吸を行う



体を仰向けにし、手を額に、反対の手をあごの下にあて、首をそっと持ち上げて気道を確認する。額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ息が漏れないようにし、大きく空気を吸い込んで、ゆっくりと口に吹き込む。(5〜6秒に1回の割合)。2回繰り返す。

③ 脈があるか調べる



頸動脈に触れ、脈があるかどうか調べる(5秒間)。頸動脈は、人差し指と中指の腹をのどぼけの辺りに当て、少しわきにすらすらと触れる。脈があれば、呼吸が回復するまで、または救急車が来るまで、人工呼吸を続ける。

※心肺蘇生法は、呼吸や脈がないときに行う。気道を確認したら、人工呼吸を2回行い、脈を確認する。脈が戻らなければ戻るまで、「心臓マッサージ15回・人工呼吸2回」を繰り返し、1分ごとに脈を調べる。脈が戻ったら、呼吸が戻るまで、人工呼吸を続ける。

④ 脈が確認できなければ、心臓マッサージを行う



人差し指と中指をそろえ、肋骨をたどって胸骨と交わる点を探す。交点を見つけたら、そこから指2本分くらい上が圧迫部位。ひじを伸ばして垂直に体重をかけ、胸骨が3〜5cm沈む程度に一気に圧迫して、すぐに力を抜く。圧迫のペースは常に同じペースで、1分間に80回〜100回の速さで15回行う。

What do you know?

なんだか気になる

からだの「は・て・な」

人間の体の仕組みは、知っているようで知らないものですね。よくよく考えてみると、不思議なことがいっぱいです。疑問、珍問、素朴な疑問、誰に聞いたらいいのか分からない「は・て・な？」コーナー。

年

本年始は、何かとお酒を飲む機会が増えます。

お酒を飲んだあと、「さあ、ラーメン食べに行こう!」。お酒からラーメンがお決まりのコースのようになって、べろりと平らげてしまう人があなたのまわりにもいるはず。おつまみもしっかり食べたから、空腹のわけがないのに、いったいどうしてなのでしょう?

この理由には、アルコール

の代謝のメカニズムが関係しています。

まず、お酒を飲んで体内に入ったアルコールは、胃や小腸で吸収されたあと、アルコール処理基地である肝臓へと運ばれます。肝臓では、アルコール分解酵素によって、アルコール→アセトアルデヒド→酢酸と変換され、最終的に炭酸ガスと水に分解され、対外に排泄されます。このアルコール分解のた

Q

お酒を飲んだあと、ラーメンが食べたくなるわけは?

A

アルコールを分解するために糖が消費されて、体は一時的な「低血糖」状態に。それを脳が「空腹」と錯覚するからです。



めに、大量に必要となるのが、体の中にある糖分。糖は、ふだんは脳や筋肉を動かすエネルギーになりますが、お酒を飲むと、アルコール分解のために一気に消費されます。その結果、低血糖状態になり、体のエネルギーが欠乏するピンチに、そうならないよう、肝臓にはグリコーゲンという物質が蓄えられていて、必要に応じて糖に分解され、血糖値を元どおりにする仕組みになっています。

ところが、血糖値が元に戻るまで待ちきれないと、脳は「低血糖＝空腹」のサインであると錯覚して、「何か食べよ」と命令します。これが、「ラーメン食べたい」の正体!

ラーメンは炭水化物が主体の食べ物で、分解されると糖に変わるため、体が要求するのでしよう。お茶漬けやおにぎりなどを食べたくなる人も多いですが、これも同様の理由からです。

また、血糖値が下がっているときは、空腹感のほか脱力感、手指の震え、冷や汗、動悸などの症状があるもの。手足が冷えて、「とにかく温まりたい!」という欲求がラーメンへと向かわせるのかもしれない。

れません。そのほかにも、おしいそうなおいにひかれてしまうこと、ラーメン屋さんには遅い時間まで開いている場合が多いことなども影響するかもしれません。

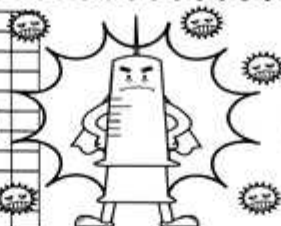
しかし、お酒のあとのラーメンやお茶漬けは、胃腸に負担をかけ、肥満への道をまっしぐら。

そこで、おすすめの対策は、お酒の後に「ラーメンが食べたい」と思ったときに、目安として15分ほど待つてみる。すると、肝臓のグリコーゲンが分解されて血糖値が上がります。空腹が収まるはず。それでも、「お酒の締めが必要」という人には、オレジンやグレープフルーツなどがおすすめです。肝臓の働きを高め、悪酔いや脂肪の蓄積をふせぐイノシトール(ビタミンB群の仲間)やビタミンCが豊富に含まれています。



What do you know?

気をつけよう
インフルエンザ



Health Check
予防のための
Q&A

インフルエンザは、風邪よりも感染力が強く、症状も重いのが特徴です。予防のためには、前もってワクチンを接種しておくことがいちばん重要です。本格的なシーズンに入り、万全の予防と警戒のために正しい知識を身につけておきましょう。

Q インフルエンザと風邪との違いは？
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる呼吸器疾患で、いわゆる「風邪」とはまったく別の病気で、病原体、感染経路、症状などが異なります。風邪は手や指などを介する「接触感染」ですが、インフルエンザは「空気感染」です。感染した人のくしゃみや咳により空気中にまき散らされたウイルスを吸い込むことで、感染します。症状は重く、高熱に加えて、強い頭痛、全身のだるさ、筋肉や関節の痛みなどの全身症状が急に起こるのが特徴です。

Q インフルエンザの型にはどんなものがあるのですか？
最近、流行しているインフルエンザウイルスは、「A香港型」「Aソ連型」「B型」の3種類です。ウイルスの表面は、2種類のとげがウニのように突き出ていると、体内のリンパ球は、そのウイルスの形をコピーして抗体（免疫）をつくり、理屈では同じ型のウイルスには感染しなくなるはずですが、ところが、インフルエンザウイルスは、忍者のようにたえず表面のとげの形を変えています。2〜3年もすると、とげの形は大きく変わってしまい、そうなるまでその抗体はまるで役に立ちません。「インフルエンザには何回もかかる」といいますが、これは、インフルエンザが3種類もあるうえに形が変わりやすく抗体が働かないためです。

Q インフルエンザの予防方法は？
最も有効なのが、「インフルエンザワクチン」の接種です。ワクチンが接種すると、体内で抗体がで

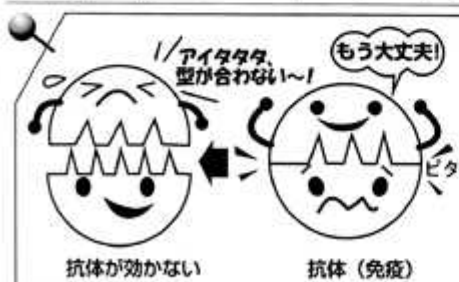
きます。これは、インフルエンザウイルスのとげを覆って、のどや気管支の細胞に侵入するのを防ぎます。現在のワクチンは、「A香港型」「Aソ連型」「B型」の3種類のウイルスに適応した混合ワクチンで、どの型のインフルエンザウイルスにも効果があります。

Q ワクチンの接種が必要な人は？
インフルエンザワクチンの接種が特に必要なのが、65歳以上のお年寄りや乳幼児です。お年寄りの場合、肺炎を併発するリスクが高いからです。乳幼児では生後6か月から接種することができ、また、肺や心臓に病気になる人、糖尿病や腎臓病などのある人なども、年齢にかかわらず、接種がすすめられます。

Q ワクチンを接種する時期は？
ワクチン接種後、抗体ができるまでには1〜2週間かかります。また、ワクチンの効力は約半年間続きます。インフルエンザは、例年1〜2月にかけて流行することが多いので、ワクチンの接種は10〜12月に受け

るのが望ましいといえます。ただ、流行期でも受けることはできますし、流行期に接種しても、感染しやすくなった、症状が重くなることはありません。成人は一般に1回接種ですが、乳幼児は、2〜4週間あけて2回の接種が必要です。そのため、すでに流行期に入っている場合は、むしろ家族が接種した方が、乳幼児の感染防止には、より効果的です。

Q ワクチン接種後、抗体が効かない
インフルエンザウイルスは、少しずつ突然変異を起こして表面のとげの形を変え、2〜3年後には大きく変化してしまふと、抗体がとげを覆うことができなくなり、感染を起す。



インフルエンザウイルスは、少しずつ突然変異を起こして表面のとげの形を変え、2〜3年後には大きく変化してしまふと、抗体がとげを覆うことができなくなり、感染を起す。

るのが望ましいといえます。ただ、流行期でも受けることはできますし、流行期に接種しても、感染しやすくなった、症状が重くなることはありません。成人は一般に1回接種ですが、乳幼児は、2〜4週間あけて2回の接種が必要です。そのため、すでに流行期に入っている場合は、むしろ家族が接種した方が、乳幼児の感染防止には、より効果的です。



本番直前 受験生の健康管理 最後にものをいうのは、体力！

受験生にとってはラストスパートの時期。夜遅くまでの勉強や緊張感からくるストレスで体調を崩していませんか？ 疲労やストレスがたまると、体の抵抗力が弱くなり、カゼなどをひきやすくなります。本番に寝込んでしまっては、元も子もありません。春はもうすぐ…。健康管理に気をつけて桜を眺めてください。

合格 快眠

睡眠不足は体調を崩すだけでなく、集中力も落ちます。毎日決まった時刻に就寝、起床するようにすれば寝つきもよく、すっきり目覚めます。本番のためにも夜型の人は早寝早起きを心がけ、昼型の生活サイクルに戻しましょう。規則正しい生活が健康管理の原則です。

合格 快食

1日3食バランス良く食事をすることが大切です。朝食を抜くと血糖値が下がり、脳の働きが悪くなって思考力や集中力も低下します。良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルがとれるようなメニューにしましょう。ビタミンCは、免疫力をアップしカゼをひきにくくしますし、ビタミンBは疲労回復に役立ちます。また、カルシウム不足はイライラの原因になります。

すので、ストレスを感じやすい受験生は不足しないように注意しましょう。

合格 ストレス解消

毎日勉強ばかりで、やりたいことも我慢して…と受験生の生活はストレスがたまります。毎日軽い運動をして体を動かしましょう。ストレス解消だけでなく、血行がよくなるので、肩こりも緩和できますし、老廃物の排泄を促し、疲れが取れます。

合格 カゼの予防

受験シーズンは、インフルエンザの流行する時期でもあります。インフルエンザワクチンの接種を受けておくことをおすすめします。また、外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れず、部屋の換気と温度の調節などにも注意しましょう。



身近な飲物の カフェイン含有量

玉露浸出液	160
煎茶浸出液	20
ウーロン茶抽出液	20
紅茶浸出液	50
コーヒー浸出液	40
缶コーヒー	72
カフェオレ(缶)	55
ミルクティー(缶)	25
ウーロン茶(缶)	50
コーラ	10

(100ml中のmg)

最もよく知られているのが、大脳を興奮させて、疲労感を取り去り、眠気を追い払う働きです。世界中で現在のようにコーヒーやお茶が飲まれるようになったのは、この目覚ましい効果が発見されたからとも言われています。このほか、カフェインには心臓の働きを強め血流を良くする作用や利尿作用があります。また、胃液の分泌を促す働きもあつた。

このように有用なカフェインも摂りすぎるとイライラや頭痛、食欲不振、動悸などの弊害をもたらすことがあります。ドリンク剤や、カフェイン配合の薬やコーヒー、紅茶、コーラなどのカフェイン含有の多い飲食物との飲み合わせには注意しましょう。

知っているようで知らない 知識

カフェインの働き

コーヒーやお茶に含まれているカフェインには、いろいろ作用があります。



カフェイン

カフェインと薬

カフェインが配合されている医薬品は意外に多くあります。脱気防止薬はもちろん、ほとんどのドリンク剤にも脱気や疲労感を取り去るために含まれています。また、カゼ薬や鼻炎薬、乗り物酔いの薬などには、脱気を起こす成分が入っているため、その予防としてカフェインを配合しています。解熱鎮痛薬には、効き目を良くするために加えてあります。

摂りすぎに注意

このように有用なカフェインも摂りすぎるとイライラや頭痛、食欲不振、動悸などの弊害をもたらすことがあります。ドリンク剤や、カフェイン配合の薬やコーヒー、紅茶、コーラなどのカフェイン含有の多い飲食物との飲み合わせには注意しましょう。



血圧の要注意シーズン

血圧の高い人のための



の注意ポイント



高血圧症の方は、次のような点に注意してください。

●急に寒い場所に出る



急激な温度の変化、特に寒いところに出た時の刺激は、皮膚の末梢血管を収縮させ、血圧を上げます。

冬の外出には、十分な防寒が欠かせません。手の先や首筋が冷えないよう、手袋やマフラーでしっかり防寒しましょう。家の中でも、暖かい部屋から寒い廊下に出るとき、入浴で裸になるときなどは要注意です。浴室や脱衣所は、あらかじめ暖めて、温度差を小さくしておきましょう。

●朝、起き抜けの「魔の時間帯」

目が覚めると、交感神経が活発にはたらき始め、血圧を上昇させ、心拍数を増やします。

冷たい水が手や顔に触れただけでも血圧が急上昇します。特に冬は危険が大きくなりますので、洗顔や台所仕事にはお湯を使いましょう。起きてすぐに運動をするのも控えましょう。

鎮静効果に優れたカモミールティー

血圧の高い方におすすめしたいのが、カモミールティーです。カモミールは、ひな菊に似た小さな白い花で、鎮静作用に優れ、高血圧や不整脈を抑えるのに効果があります。

カモミールティーのいれ方

- ①ティーカップとティーポットは、あらかじめ温めておく。
- ②ポットに人数分のカモミールを入れる。カップ1杯につき、ティースプーン山盛り1杯。
- ③沸騰したお湯をポットに注ぐ。
- ④ポットにフタをして3〜5分蒸らす。
- ⑤ポットを水平に軽く回して、お茶の濃さを均一にし、茶漙しを使ってカップに静かに注ぐ。

Wellness Life Information

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

木枯らしの季節！
高血圧症の方は、特に寒い季節に注意が必要です。人間の体は寒さを感じると、交感神経が体温を下げないように働いて、血管を収縮させます。それによって血圧が上昇します。そのため、寒い季節は脳卒中や心筋梗塞の発作に襲われる確率が非常に高くなりますので注意が必要です。

高血圧などからくる 肩こりなどの緩和に...

高血圧症の患者さんは、肩こりの症状を訴える方が少なくありません。血圧の障害は血液の循環を阻害しますので、肩のコリとして出やすいのだと考えられます。

ロイヤルクラウンは、心地よい全身マッサージと温熱効果で、血液がうっ血して固くなった筋肉をもみほくすることで血液の循環を促進し、さらに、気持ちよいマッサージで精神的にもリラックスでき、高血圧症の患者さんの治療に効果があります。



全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」

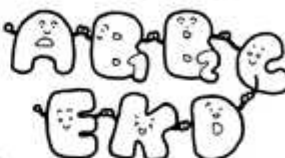
Health Rescue

冬に負けないビタミン



Vitamin

冬は、健康管理の難しい季節です。カゼをひかないよう、しっかり栄養をとって、からだの免疫機能を高めましょう。免疫機能を高めるビタミンについてご紹介します。



冬に負けない 1 カゼを防ぐ

ビタミンCとA



「コタツとミカン」は、日本の冬の風物詩。昔から「ミカンを食べるとカゼをひかない」といわれるように、柑橘類や野菜に多く含まれるビタミンCには、免疫を維持する働きがあり、カゼの原因となるウイルスを撃退する効果があります。カゼをひいてしまった場合にも、ウイルスと戦うインターフェロンという物質の産生を促進する働きがあり、症状の軽減に寄与します。

また、粘液の分泌を増やしてウイルスの侵入口である鼻やノドの粘膜の表面を拭い、きれいにするビタミンAにも、カゼ予防の効果があります。レバーやニンジンなどに多く含まれるビタミンAは、脂溶性ですので、牛乳などの乳化された油脂を含む食品といっしょに食べると吸収率が上がります。この冬は、ビタミンC、Aをしっかり摂って、カゼに負けない抵抗力をつけましょう。

豆知識



ミカンは冬の健康果物
温州ミカン100gに含まれる
ビタミンCは32mg。1個(75g)
に含まれるビタミンCは24mg
で、これはビタミンCの所要
量(100g)の1/4に相当します。水溶性のビタミンC
は尿中に速やかに排泄されるので、とり過ぎを心配する必要はありません。なお、タバコを吸う人、
ストレスの多い人は、Cが多く使われるので、意識的に多く摂るとよいでしょう。

冬に負けない 2 つらい腰痛に効く

ビタミンB群とC



冬は、腰痛持ちにはつらい時期。腰痛もさまざまで、一概にいえませんが、神経や筋肉に原因のあるギックリ腰、椎間板ヘルニアの痛みには、ビタミンB1が効きます。痛みがひどい場合は

応急処置として、消炎鎮痛剤とともに、ビタミンB1の働きを補助するB6とB12もいっしょに摂ると、いっそう効果的です。

一方、最近若い人に増えている心因性の腰痛には、ストレスに対処する副腎皮質ホルモンの生成を促すビタミンCがお勧めです。

冬に負けない 3 新年会の二日酔いには

ビタミンC、B群、E



冬は忘年会や新年会の季節です。つい飲みすぎて、翌朝、つらい二日酔いに悩まされることもあるでしょう。二日酔いの原因は、肝臓でアルコールが分解される過程で発生するアセトアルデヒドという有害物質です。

できればお酒を飲む前に、アセトアルデヒドの処理を速めるビタミンCを摂取しておくこと、二日酔いの予防に効果があります。

また、日ごろからお酒をよく飲む人は、脂肪肝を防ぐビタミンB群、肝細胞を傷つける過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンEも、あわせても摂りたいビタミンです。

編集後記

寒さが厳しくなると、知らず知らずのうちにストレスや疲れがたまり、放っておくと体の不調や体力低下につながってしまいます。寒いからといって、背中を丸めてばかりいませんか？ 背筋を伸ばし、意識的に体を動かしましょう。お正月太りも気になる時期です。ウォーキングなどの運動で、寒さに負けない体力づくりを心がけましょう。

