



お尻から足の後ろ側が痛い！ 坐骨神経痛の疑いが！

寒いと筋肉が収縮し、その間を通る末梢神経は圧迫されて傷つき、痛み（神経痛）を感じやすくなります。神経痛と一言でいっても顔面神経痛や肋間神経痛など、さまざまな種類があります。ここでは医療機関を受診することが多い坐骨神経痛について取り上げます。

坐骨神経痛は症状の総称で、病名ではない

坐骨神経は、脊椎の中を通る脊髄と呼ばれる神経の束から枝分かれした末梢神経で、お尻から足の後ろ側を通ってつま先へと伸びています。この坐骨神経に沿って現れる痛みやしびれを総称して坐骨神経痛といいます。したがって、坐骨神経痛は症状を示す言葉であって、病名ではありません。

坐骨神経痛は、左右いずれか一方に生じる場合が多いのですが、両側に現れる場合もあります。その症状は、「いつもお尻に痛みやしびれがある」「足が激しく痛み、歩けない」「寝ていても足が激しく痛む」「体をかがめると痛い」などさまざまです。重症になると、しばらく歩くと足が痛くなって歩けなくなり、少し休むと楽になるが、再び歩き始めるとまた痛みがぶり返す「間欠跛行」や、排尿・排便障害などが起こってきます。

腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などが原因

坐骨神経痛を引き起こす代表的な原因には、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、変形性腰椎症、お尻にある梨状筋という筋肉が坐骨神経を圧迫する梨状筋症候群などがあります。また、がんが骨盤や脊椎に転移したり、骨盤や脊椎そのものにがんが発生したりして坐骨神経痛が現れることもあります。

1〜2週間たっても痛みが治まらなかったり、だんだんひどくなるような場合は、早めに医療機関を受診し、原因を突き止め、適切な治療を受けることが大切です。

薬物療法や運動療法などで痛みを改善

検査には、問診のほかに、足を持ち上げたりして神経の状態や障害の程度を調べる理学所見、エックス線検査、MRI検査などがあります。こ

これらの検査で診断が確定したら、その原因に応じた治療が行われます。

坐骨神経痛を改善する治療法には、薬物療法や運動療法、温熱療法などがあります。痛みが強い場合には、痛みの元になっている神経に直接麻酔薬を注入する神経ブロック療法が用いられることもあります。こうした治療でも痛みが軽減しない場合や歩行障害などがある場合には手術が検討されます。

また、正しい姿勢を保ったり、同じ姿勢を長時間続けないなどを心がけることは、坐骨神経痛の軽減や予防につながります。

なお坐骨神経痛をはじめとした神経痛についてわからないことがあるときは、薬剤師にお気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

読者プレゼント

締め切りは2016年1月5日 (当日消印有効) です。

どこでも使いやすいパネルヒーター

A
15名様

サイズ：幅44cm×高さ34.5cm×奥行3.5cm
特殊ヒーターパネルから放射される遠赤外線がじんわりと温かいヒーターをプレゼント。薄型で軽く、持ち運びやすいので、どこでも使いやすいのが特徴。床置き、壁掛け、デスク下など使い方も自由自在です。
スポットウォーム 13,824円(税込)
ゼンケン ☎0120-135-232

洗剤なしでOKのお掃除クロス

※①レッド/ブルー ②グリーン/クリーム、ご希望の色をお書きください。

B
150名様

①
②

北欧で清掃会社のために開発された掃除用クロス。水だけで磨けるため、環境にも、掃除する人の手にもやさしいクロスです。ニット面（編み地）は汚れ落としに、テックス面（織り地）は磨き上げに最適です。
MQ・Duetex ダブルクロス 1,620円(税込)
イーオクト ☎03-6821-5337

〇商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク（ページ右下）まで。

【応募方法】 応募はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●市）⑦薬局でのOTC医薬品（一般用医薬品）の品揃えについて（よい、よくない、どちらともいえない/その理由）⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。【QRコード】 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）に活用させていただきます。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life12月号係

お知らせ

「class A 薬局で相談しよう」イラストレーターのご紹介

今月号より堺直子さんにご担当いただきます。味わいのあるイラストをお楽しみください。
公式ウェブサイト
<http://sakainaoko.com/>

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「トシコジ」でした。

シ	カ	ラ	キ	ヤ	キ
フ	イ	ン	シ	ン	
ス	ス	キ	ノ	ツ	
ウ	リ	コ	ト	パ	
タ	ユ	バ	ナ		
ク	ク	ウ	ミ	ソ	

次号予告 1月号は「食べて体を温める」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

アレルギー対策 大掃除

お尻から足の後ろ側が痛い！ 坐骨神経痛の疑いが！…4

パネルヒーターを15名様にプレゼント…4

こんなところに注意しよう



ハウスダストと総称されることもある室内のほこり。さまざまなゴミやちりて構成されますが、ダニの死骸やフン、細菌などの「アレルゲン」も含まれています。アレルゲンの正体を把握して、対策に臨みましょう。

人のいるところに「ダニ」もいる

ダニは家中どこにでもいるといっても過言ではありません。温度25〜30℃、湿度70%以上のところが絶好のすみか。特に多いのが布団やソファなど、もぐりこんで卵を産める場所。死骸やフンもアレルギーの原因となります。繁殖を防ぐためには通気をよくして清潔に保つことが大切。

高温多湿は「カビ」の天下

カビはジメジメした時期に生えるものと思いませんか？ 現代の住居は、室内が暖かく、密閉されている造りが多いので、1年中油断大敵です。エアコンのフィルターや空気清浄機などの家電製品の内部で発生することも。肺炎などを引き起こすことでも知られています。

カビ対策の強い味方

【重曹】…掃除の万能選手、重曹。細かい粒に穏やかな研磨作用があるので、カビ落としとして役立ちます。凹凸のある場所には、重曹2〜3：水1の割合で混ぜ合わせてペースト状にすると便利です。

【消毒用エタノール】…薬局などでも買える消毒用エタノールは、カビ対策に有効です。除菌ができ、安全性も高いので、水回り、キッチンなどでも安心。霧吹きなどに入れてスプレーし、あとはサッと拭きとるだけ。

かわいい「ペット」にも注意が必要

ペット、特にネコの毛やフケがアレルゲンになり、強いアレルギー症状を起こす人がいます。また、ペットを飼うことでダニの繁殖を招くことも。飼う場合は、週に1度はお風呂に入れる、行動範囲を制限するなど、できる限りの対策を。

イラストレーション：福々ちえ

マスターして実践しよう

日々の掃除は「健康習慣」

住環境を清潔に保つ掃除は、運動や食事などと同様に「健康習慣」といえます。毎日の健康のために、しっかり掃除しましょう。

効果的に掃除を行う5つの心得

効率的で効果的な掃除をしましょう。5つの心得をお伝えします。



1 掃除の順序を守ろう



基本は「上から下」です。天井や棚の上から始めて、ほこりが落ちたら最後に床掃除をします。順序を間違えると、せっかくきれいにしたところにほこりなどを落として二度手間に。また、床掃除は部屋の中心部から出入口に向かって行いましょう。

2 掃除機をかけるその前に



いきなり掃除機をかけると、排気でほこりが舞い上がってしまいます。それを防ぐために事前に床をサッと水拭きしたり、フロアワイパーをかけましょう。窓を2カ所以上開けたり、換気扇をまわして空気の流れをつくることも忘れずに。

3 おまけ掃除で汚れを溜めない



汚れやほこりは気付いたときに落とすくせをつけましょう。汚れなどはついてすぐのほうで落とすやすく、あとで掃除しようと思って放っておくと、手強い汚れになってしまいます。

4 掃除日和は晴天乾燥



晴れて乾燥した日は絶好の掃除日和。掃除機がけなどで多少ほこりが舞っても、乾燥していれば家具につみにくく、また水拭きをしてもすぐに乾きます。浴室なども早く乾いてカビ予防に。

5 場所、目標を決めてちょこちょこ



「一度にまとめてやろう」と気合いを入れても息切れしてしまいます。週単位で掃除する場所の優先順位と目標時間を決めて、ちょこちょこ行いましょう。年末以外もこれをくせにするのが理想的。

アレルギー対策 場所別の徹底掃除法

リビング

団らんの場所であるリビングは、家族みんなが安心して過ごせる環境づくりを心がけましょう。

ほこりの寝床は平らな場所



床と水平なところには必ずほこりが溜まります。エアコンなどの家電や、たんす、棚、机などの家具の上、カーテンレールなどをチェックしましょう。ハンディモップなどを使って月に1回程度を目安に掃除しましょう。



エアコン内部のカビを除去



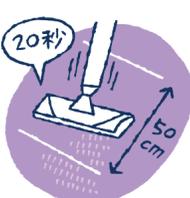
エアコン内部にカビがあると風と一緒に吹き出され、それを吸い込むと肺炎などを引き起こす原因となります。エアコン内部クリーナーなどでフィルター、内部ともによく洗浄しましょう。掃除後は水分を残さないようによく乾燥させましょう。

窓の湿気とりでカビ対策



この時期は結露が起きやすく、窓のサッシなどにカビが発生しやすくなります。布や新聞紙などで結露を拭きとり、窓掃除も兼ねたカビ予防をしましょう。結露がひどいときは新聞紙を上げて貼っておくとサッシの下まで濡れずに済みます。

カーペットや絨毯のダニに注意



床の掃除機がけは毎日行うのが理想的。毎日は難しいという人も週1回は掃除を心がけましょう。カーペットや絨毯はダニが繁殖しやすいので敷かないようにするか、掃除機で50cm幅を20秒ほどかけて入念に掃除しましょう。

ワンポイント

空気清浄機や加湿器も掃除を…お使いの空気清浄機や加湿器の掃除をしていますか？ 定期的に入れをしないと中でカビが発生し、部屋にカビをまき散らしてしまいます。取扱説明書に従って手入れを忘れずに。

浴室・水回り

しつこいカビに注意したい浴室などの水回り。日頃からこまめに掃除することで、定着させないように心がけましょう。



浴室のカビは重曹でこすり落とす

浴室のカビは、表紙で紹介したペースト状の重曹を使って落としましょう。細かい箇所はいらなくなった歯ブラシなどにつけてこすり、水でよく流しましょう。奥まで入り込んだカビは完全には落ちませんが、繰り返すうちに薄くなります。

ワンポイント

毎日できるカビ対策…入浴後、水シャワーで壁や床を流してカビを予防しましょう。カビのエサとなる石鹸の泡や皮脂を洗い流し、浴室の温度を下げる一石二鳥のカビ対策です。そのあとの換気も忘れずに。

シンクの掃除はエタノールを活用



排水管にお湯が通るたびに温度が上がり、湿気もこもりやすい流しの下は、カビにとって魅力的な場所。中のものをすべて取り出し、消毒用エタノールですみずみまで拭きましょう。排水管は雑菌が繁殖しやすいので、特に丁寧に。

寝室

1日の1/3ほどを過ごす、布団の中。布団はダニも大好きな場所。ダニ対策をしっかり行いましょう。

熱&乾燥でダニ退治



ダニ退治には、20~30分ほど50℃以上にする必要があります。天日で干す場合は黒いカバーをかけるなど、温度を上げる工夫をしましょう。また、ダニの死骸やフンが細かく砕かれてしまうので、取り込むときに布団を叩くのは禁物。布団乾燥機を利用するのもおすすめです。

掃除機でダニの死骸やフンを吸引



ダニ対策は熱と乾燥だけでは不十分。退治したダニの死骸やフンが布団に残っています。50cm幅を20秒ほどかけて丁寧に掃除機がけを行いましょう。枕、かけ布団、敷布団すべて行います。布団専用ノズルなどがあると便利です。

ぬいぐるみもお手入れを



ぬいぐるみもハウスダストやダニが溜まりやすいものの1つです。子どもはぬいぐるみを口に入れることもあるので、こまめに洗濯しましょう。乾燥が不十分だとダニやカビの繁殖を招くので、洗濯後はよく乾燥させましょう。

ワンポイント

押し入れは定期的に換気しよう…押し入れやクローゼットは定期的に換気を。晴れた日は全開にして扇風機などで空気を送りましょう。湿気のもりやすい押し入れには、すのこを敷いて空気の通り道をつくとよいでしょう。

ほかにもまだある 日々の掃除の健康効果

掃除の健康への効果は、アレルギー対策だけではなくありません。「掃除」という行為そのものが、掃除する人の健康維持にも役立ちます。

■ウォーキング以上の運動効果

掃除をすると疲れる！ それもそのはず、掃除の消費カロリーは1時間当たり約200~300kcal。ウォーキングは1時間当たり約150kcalです。運動と家事を一度にできると考えれば、日常的に行うモチベーションになりませんか？

■整理整頓は身近な脳トレ

どこに何をしようか考えることは、ちょっとした脳トレになります。どこにしまうのが便利か、次に使うのはいつどんなタイミングかなどを想像しながら片付けましょう。

■部屋が片付けば心もすっきり

余計なものを捨て、部屋をきれいに整えると、心がすっきりしませんか。また、すっきり片付いた部屋なら体も心もびびり過ぎません。部屋の掃除で心もリフレッシュ。



ゲンキレシピ vol.75

フライパンで作るローストビーフ

調理時間：50分 エネルギー：約910kcal
塩分量：約5.8g (全量)

玉ネギでビタミンB1の吸収アップ

クリスマス、新年のおもてなしに、フライパンで作るローストビーフは手軽でとても重宝。玉ネギに含まれるアリシンの働きによってビタミンB1の吸収が高まるので、肉は玉ネギと一緒に摂るのがおすすめです。クレソンを添えれば彩りにも、肉の消化の助けにもなります。



材料(作りやすい量)

- 牛モモ肉ブロック…300g (たれ)
- ニンニク ……1かけら
- 塩、コショウ ……少々
- サラダ油 ……大さじ1
- 玉ネギ ……1/2個
- しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ1
- 水 ……100ml
- わさび ……小さじ1

作り方

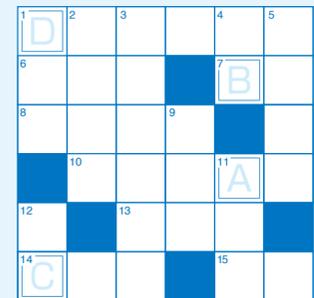
- 肉は室温に戻しておき、使う直前に塩、コショウする。ニンニクはスライスし、玉ネギはすりおろしておく。
- フライパンにサラダ油を熱してニンニクを炒め、香りが出てきたら肉を入れて表面全体を焼く。
- 肉に焼き色がついたら、しょうゆ、みりん、水を加えて転がしながら3~5分煮る。
- 肉を取り出してラップに包み、さらに冷めないようにタオルでしっかり巻いて30分保温する。
- フライパンの煮汁に玉ネギを加えてひと煮立ちさせ、最後にわさびを加え混ぜる。
- 肉をスライスして⑤のソースをかける。お好みで玉ネギのスライス、クレソンを添える。



[Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください] <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？



〈タテのカギ〉

- 陰暦の12月のこと
- おおよその数のこと
- これに遭遇すると飛行機が揺れます
- 熱帯地方に生える植物。実はココナッツ
- 刀のつばのように丸く平らなことから名前がついた和菓子
- このぎりの刃のこと
- 富山県にある、チューリップの球根の産地として有名な市
- 8本の長い腕を持つ軟体動物

〈ヨコのカギ〉

- 滋賀県甲賀市を中心につくられる陶器。タヌキの置物が有名
- ぶどうから作られるお酒で、ポリフェノールが豊富
- 1912年まで中国とモンゴルを支配した最後の統一王朝
- 北海道札幌市にある歓楽街
- けんかをしかけるような言葉
- 湯の花の別称で、温泉の不溶性成分が沈殿したもの
- 何も無い空間のこと
- 自分で自分のことを褒めること、「手前〇〇」

答えは、4ページにあります