

受診時には「おくすり手帳」を忘れずに

医師や薬剤師などから「今服用している薬があったら、その名前を教えてください」と聞かれたことはありませんか。その場で正確に答えるのは難しいもの。そんなとき役立つのが「おくすり手帳」です。特に災害時に「おくすり手帳」は大活躍します。

1冊の「おくすり手帳」に情報をまとめましょう

おくすり手帳は、処方された薬の名前や飲む量、剤形、飲み方のほか、以前の服用で出た副作用やアレルギーなどについて記録するための手帳です。これらの記録があると、医師や薬剤師は、その人がどのような薬をどのくらいの期間飲んだか、処方を避けたほうがよい薬は何かなどを把握でき、薬を選択するときに適切な判断ができます。また、複数の診療科や医療機関にかかっているとき、医師や薬剤師はおくすり手帳に書かれた記録をもとに、同じ薬が処方されていないか、薬の飲み合わせに問題はないかなどを確認できます。

ただし、記録が集約されていないと、おくすり手帳を使うメリットは十分に得られません。診療科ごと、医療機関ごとに別のおくすり手帳にするのではなく、すべての診療科、医療機関の薬の情報を1冊にまとめてこそ、医師や薬剤師はより適切にチェックできます。

なお、市販薬やサプリメントの中には、処方薬との飲み合わせが良くないものもあります。これらの情報も記録するようにしましょう。

おくすり手帳は薬局で、無料でもらえます

おくすり手帳はノートなどを使って自作してもよいのですが、薬局で無料でもらえます。それらは表紙のデザインなどが違っていたりしますが、どれも、名前や生年月日、血液型、主な病気の履歴といった基本情報と、服用する薬の名前や用量、回数など、毎回書き加えるべき情報が記録できるようになっています。

最近一部の薬局では、スマートフォンにアプリケーションをインストールして、紙のおくすり手帳に代わるものとして使えるようになっています。国はおくすり手帳の普及を図るために、平成28年4月の調剤報酬改定で、6カ月以内に同じ薬局を利用する際におくすり手帳を持

読者プレゼント

締め切りは10月5日
(当日消印有効)です。

軽くておしゃれなウォーキングバッグ

①ネイビー ②マスター、ご希望の色をお書きください。
サイズ:タテ17cm ヨコ25cm マチ7.5cm

A 10名様



ベルトの調節により、斜めがけができるウエストポーチになります。スマートフォン、ハンカチ、お財布やペットボトルも入ります。光反射のリフレクターが付いているので、夜間も安心です。

Paseo(パセオ) 各8,100円(税込)
スタイル ☎052-879-2755

○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(ページ右下部)まで。

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま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 ●●店 ●●市)⑦薬局での薬の説明の分かりやすさ(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記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。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life9月号係

パイアル編みと滑り止めで快適な歩きを

①22-25cm(アンズ)
②25-27cm(ニム)、ご希望のサイズをお書きください。

B 100名様



奈良の高機能靴下専門店が作った、「エコノレッグバリエ」。踏ん張りがきく、足袋タイプの靴下です。歩幅が広くなり運動効率が上がります。疲れにくい靴下で健康さんぽを楽しみましょう。

エコノレッグバリエ 各1,404円(税込)
エコノレッグ ☎0745-52-0057

○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(ページ右下部)まで。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ [検索]

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「コスモス」でした。



次号予告 10月号は「鼻呼吸」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。

特集 はじめよう! 健康さんぽ

■受診時には「おくすり手帳」を忘れない…4

ウォーキングバッグを 10名様にプレゼント…4

おくすり手帳についてわからないことなどがあれば気軽に薬剤師におたずねください。



普段から歩く習慣を



「健康さんぽ」の基本は日常生活の中でのウォーキング。普段から歩く習慣をつけることが第一歩です。スーパーなどの駐車場ではわざと遠いところに車を停めて歩くといったことから始めてみるのもよいでしょう。歩くことが当たり前になつたらしめたものです。

「運動が苦手」な人にもおすすめ

健康づくりに欠かせない「運動」。しかし多忙な現代人にとつて、運動に時間を作るのは容易ではありません。かといってたまに行う運動では、高い効果は期待できません。運動の大好きなポイントは頻繁に、かつ継続して行うこと。その運動もウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。そこでおすすめしたいのが、日常生活の中での「健康さんぽ」。これなら、「忙しい」という人でも、「運動が苦手」という人でも気軽に取り組めるのではないでしょうか。

そくほ

目標は1日8,000歩。20分は速歩で

群馬県中之条町で65歳以上の全住民約5,000人を対象に、10年以上にわたって日常的な身体活動と健康に関する調査が行われました。その結果、1日の平均歩数が8,000歩で、そのうち速歩などの中強度の活動時間が合計20分含まれていると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防効果があることが判明しました。これを1つの目標に歩きましょう。



歩数計でやる気アップ



「1日8,000歩が目標」といっても、実際に自分が何歩、歩いているのかが把握できないと、目標に達しているかどうかがわかりません。歩数計で歩数がわかれば、「明日は今日より1,000歩多く歩こう」などと具体的な目標を立てられ、それがやる気につながります。

楽しみながら続けよう

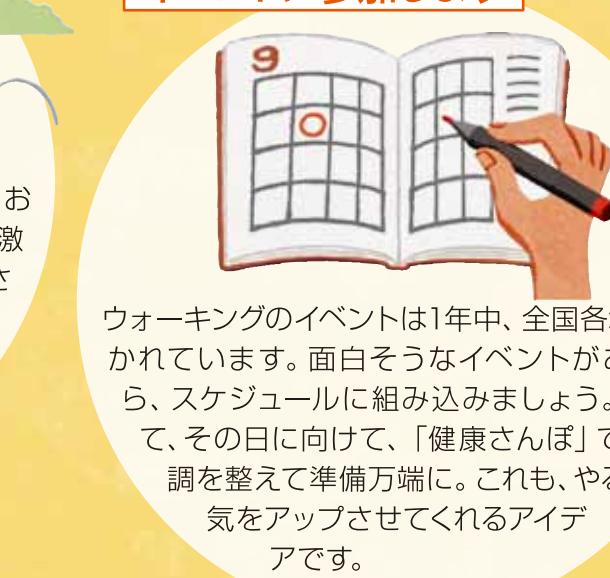
「健康さんぽ」のモットーは「楽しく」。歩くことが楽しければ、きっと「また歩きたい」と思うはずです。

みんなで歩けば脳もよろこぶ



一人で歩くのもよいのですが、仲間たちと一緒に歩くのは楽しく、脳の刺激にもつながります。最近は、各地域にたくさんウォーキングサークルが誕生しています。地域の会報や掲示板などによく載っているので、探してみるとよいでしょう。

イベントに参加しよう



ウォーキングのイベントは1年中、全国各地で開かれています。面白そうなイベントがあったら、スケジュールに組み込みましょう。そして、その日に向けて、「健康さんぽ」で体調を整えて準備万端に。これも、やる気をアップさせてくれるアイデアです。

自分なりの楽しみをみつけよう



「健康のため」だけではなく、「健康さんぽ」をすること自体を楽しいと思うようになるのが長続きさせるコツです。カメラを持ち歩いて道端に咲いた花を撮ったり、景色や距離が異なるコースを開拓したり。自分なりの楽しみをみつけましょう。

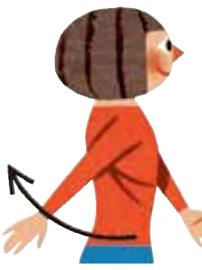
イラストレーション:浦本典子

ちよつとの工夫で効果的に

①歩くときのコツは「腕の振り」!

かかとから着地して、つま先で地面をけり上げて、歩幅は広めにして……確かにこれは正しいウォーキングフォームですが、実際に1つひとつの動きに気をとられると、かえってぎこちない歩き方になってしまいます。「健康さんぽ」の歩きのコツはただ1つ。「腕の振り」だけを意識しましょう。

腕を後ろに振ることを意識して



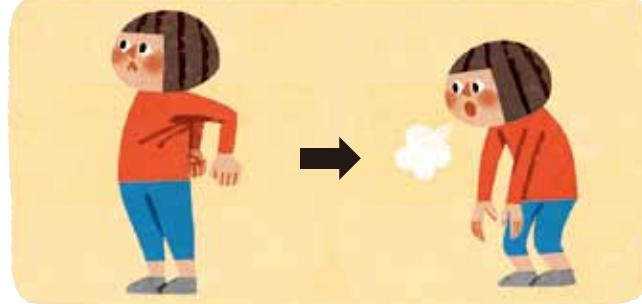
腕を振るといつても前に大きく出すのではなく、後ろに振るよう意識します。そうすることで重心が前へ前へと進み、歩幅が自然に広くなり、歩く速度が速くなります。骨盤がひねられるので体幹にある筋肉も鍛えられ、姿勢もよくなります。

左右の腕が並行になるように

腕が体の内側に来るよう振ると内また歩きに、外側に振ると外また歩きになってしまい、いずれも腰や関節に負担をかけてしまいます。左右の腕は体と並行になるように振りましょう。まっすぐ腕を伸ばすと、自然と歩幅が広くなります。

腕を振るための準備～肩甲骨ストレッチ

腕が動きにくいのは肩甲骨のこわばりのためです。歩き始める前に肩甲骨をほぐしておきましょう。背中で肘を合わせるようにぎゅっと力を入れて5秒キープ。そして、はーっと大きく息を吐き脱力。これで腕が楽に振れるようになります。同じことをもう一度繰り返します。



②顔は正面に向けて。目は景色を楽しんで

顔を下向きにしたり、頬を出したり、逆に引きすぎたりすると、肩こりや腰痛の原因に。顔は真正面に向けましょう。このとき視線を真正面にする必要はありません。周囲の風景を楽しむながら歩きましょう。



③バッグは体に密着したものを

一方の側だけでバッグを持って歩くと体の左右のバランスが崩れます。5分ごとを目安に、左右交互に持ちかえるようにしましょう。リュックや斜め掛けバッグなど体に密着するものがおすすめです。体幹を保ちながら歩くことができます。



④さんぽの途中で階段の上り下り

足を前に出すときに使う筋肉（腸腰筋や大腿四頭筋など）と、足を上げるときの筋肉は同じです。足が上がらなくなると、つまずきやすくなります。さんぽの途中に階段の上り下りを取り入れ、これらの筋肉を鍛えましょう。



ゲンキレシピ すんだ餅

調理時間:30分 エネルギー:約270kcal
塩分量:0.2g

栄養豊富な旬のおやつ

枝豆はタンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などが豊富な栄養価の高い食品です。すんだ餅は枝豆から作った餡を使った餅菓子。仙台藩で、りつぶした枝豆に蜜をまぶし、餅にかけて食べていたのがルーツとされます。日もがしないのでその日のうちに食べましょう。



材料(2人分)

- | | | | | | |
|-----------|---------------|-----|------|----|-------|
| ●切り餅 | …8個 | ●砂糖 | …50g | ●水 | …50ml |
| ●枝豆(さやつき) | …400g(正味200g) | ●塩 | …少々 | | |

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れて枝豆を柔らかめに茹でる。
- 枝豆を茹でている間に水50mlに砂糖を入れて煮溶かしておく。レンジ加熱でもよい。
- 茹で上がった枝豆をさやから取り出し、薄皮も取る。
- ③の枝豆をすり鉢やミキサーでりつぶし、②の砂糖液を少しづつ加えて溶きのばして、なめらかな餡にする。
- 切り餅を茹でて柔らかくして丸め、餡をからめたらできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classe.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康さんぽマスター

ひと工夫することで、いつもの散歩が「健康さんぽ」に早変わり。体に負担がかからない歩き方や、ケガを防いだり疲れを解消するポイントなどをマスターして、「健康さんぽマスター」を目指しましょう。

効果と注意点

効果

- 気分すっきり…無心に歩いて気持ちよい汗をかくことで、体と心の緊張が解きほぐされます。
- 心肺機能を高める…ウォーキングで全身を動かすと、たくさんの酸素が必要になり、心臓や肺が活発に働きます。
- 血圧を下げる…筋肉を動かすことで血液の循環がよくなり、血圧が下がります。
- 骨密度の低下を防ぐ…ウォーキングをすることで骨に重力がかかり、骨を刺激して骨密度の低下を防ぎます。

注意点

- 炎天下を避けて この季節、紫外線がまだ多く降り注いでいます。できるだけ日陰を選んで歩きましょう。
- 水分補給を忘れずに ウォーキングにより汗をかくと体内の水分が減少します。こまめに水分を補給しましょう。

血糖値を下げる…筋肉を動かすエネルギーをつくるために血中のブドウ糖(血糖)が使われ、血糖値が下がります。

肩こりや腰痛をやわらげる…筋肉を動かすことで血行がよくなったり骨盤が動いたりして、肩こりや腰痛をやわらげます。

脳を活性化する…足を動かすことで脳の血流がよくなったり、景色を見ることで脳が活性化します。

3分速く、3分ゆっくり、3分速くが効果的!?

早歩きをずっと続いていると呼吸が苦くなったり、膝に負担がかかります。「3分速く、3分ゆっくり、3分速く」を繰り返す「インターバル歩速」^{*}のほうが、高血糖や高血圧の改善、肥満解消、筋力アップにつながるという報告もあります。

*信州大学・能勢博教授による研究

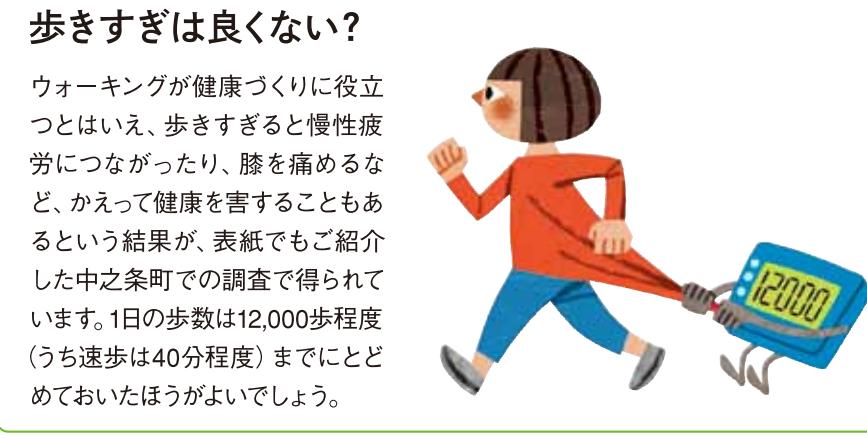


糖尿病の人は空腹時は避け

糖尿病の人は空腹時は避けた方がいいです。食前に歩くと、低血糖を起こすことがあります。そのため水分を補給しましょう。

体調が悪いときは無理をしない

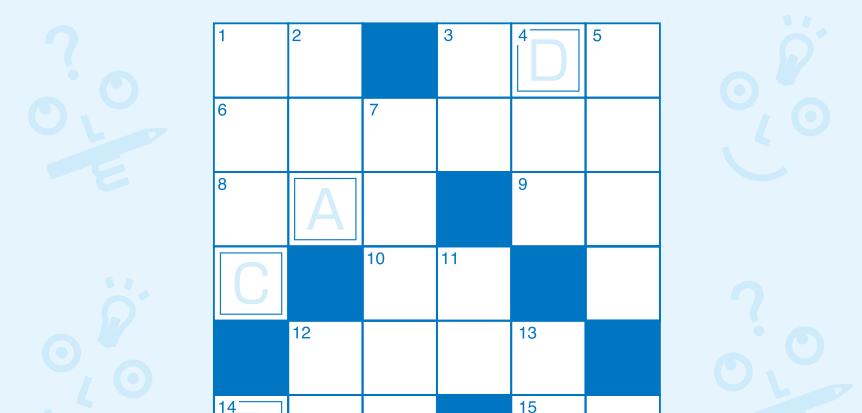
体調がすぐれないときは歩くのをやめる勇気も必要です。持病のある人は医師に相談しましょう。



タテのカギ

- 石川早生や土垂などの品種があります
- 武芸を習うことや、その練習
- 馬の装具のこと
- イカを開いて、乾燥させた食品
- 歌舞伎独特の化粧法
- お歳暮の時期に出回る花といえば
- けがれのないこと
- 毎日1枚ずつ切り取って使う曆
- カモ科の真っ白い渡り鳥を英語で言うと
- 目に見える範囲。物事を考えたり判断する範囲のこと

答えは、4ページにあります



ヨコのカギ

- この魚の卵は筋子やイクラと呼ばれる
- ピレネー山脈を挟みスペイン、フランスにまたがる地方
- 円盤形の砥石で回転させて研削するもの
- 外国の別な言い方
- 目指すところや、おおよその見当のこと
- 生後12カ月未満の子羊やその肉
- 毎日1枚ずつ切り取って使う曆
- カモ科の真っ白い渡り鳥を英語で言うと
- 目に見える範囲。物事を考えたり判断する範囲のこと