

たんぽぽ通信

Vol.3 2009年10月10日発行 たんぽぽ薬局五本木店



薬局からのお話 第3話

運動のシーズンがきました。でも、筋肉痛が出たら・・・

食欲の秋、運動の秋がきました。

運動会への参加等で普段使用していない筋肉を使うと痛みが現れてきます。

使用するものは、シップ、塗り薬、飲む薬が主になります。シップにはいろいろな規格が用意されています。大きさ・厚さ・温シップ・冷シップなど、患部の大きさや症状にあわせて処方されます。一般に温シップは慢性の痛み、冷シップは急性の痛みで使用されます。塗り薬は、クリーム・ゲル・ローションと様々ありますが、添加物の違いによって、ひんやり感じるものとそうでないものがあります。痛みがある時にはお風呂で温めないのが基本です。医師の指示がある方は、それに従ってください。



検診でメタボを指摘されました。食事ではどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？

メタボとは、肥満があり高血圧や脂質異常や高血糖などを併せ持った状態のことです。まず、食事は1日3食、規則的に摂りましょう。不規則になると脂肪を蓄積しやすい体質になります。寝る前、2～3時間前には食事を控えましょう。

また、脂質や塩分を控え、お菓子やアルコールも控えましょう。アルコールにも糖質が含まれ、分解されたブドウ糖から中性脂肪が合成されます。

さらに、食物繊維や魚介類を積極的に摂りましょう。

食物繊維をとると満足感が得られ、減食効果につながります。食物繊維は野菜や海草・キノコ・芋・豆に多く含まれます。

また、魚介類に含まれる脂肪（EPA など）には、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし、血管をしなやかにする働きがあります。

飲む薬はいるの？

痛みの原因は炎症です。飲み薬は、中から炎症をとることで、痛みを抑えています。でも、胃を荒らすことがあります。食後に多めのお水で服用しましょう。胃の弱い方は、胃薬も一緒に処方していただきます。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエムトゥエムの調剤薬局にお立ち寄りいただき、ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

