



# ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.74] フジカワ調剤薬局

9月号 令和2年9月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元気創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

## —健康歳時記—

### “天候と病気”

#### ❖❖雨が降ると、古傷がうずくのはなぜ？❖❖

私たちの体は知らない間にお天気の影響を受けています。気温はもちろん、気圧や湿度などの変化が私たちの体調に隠れた影響を及ぼしているのです。近年の温暖化を原因とするゲリラ雷雨などの異常気象による急激な気象の変化も私たちの体に大きな影響を及ぼしています。気象の変化が体調に影響を与えることで何らかの症状を発症したり、悪化させたりする病気を「気象病」と呼んでいます。また天気の変化が発症のきっかけとなるため、別名「お天気病」とも呼ばれます。



#### ❖❖気象病にはどんなものがあるのでしょうか？❖❖

●症状：「天気が悪いと古傷がうずく」といった天気痛のほか、メニエール病、喘息、めまい症、うつ病、頭痛、腰痛、肩こり、神経痛、関節炎、リウマチ、蕁麻疹、吐き気など様々です。心臓発作や脳卒中のきっかけになり、生命にかかる場合もあります。

●気象は如何に体に影響を及ぼすのか？：私たちの体は、外部環境である周囲の温度や気圧、湿度などの影響を受けても、内部維持機能（ホメオスタシス）の働きにより内部の環境を一定に維持しようとする機能が備わっています。これには自律神経などがその役割を担っています。しかし、あまりに外部環境の変化が急激であったり、体調を崩していたりすると、気象の変化に体がついていけず、体調に異常をきたし病気を発症してしまいます。

●気象病発症のメカニズム：一般的には3つの原因が考えられています。第一は、前線や低気圧の接近による気圧の急激な低下です。減圧によって体内にヒスタミン又はヒスタミン様物質ができる、体内の水分が貯留し、平滑筋の収縮、血管の透過性、炎症反応が増強されるため、気象病が誘発されやすくなります。第二は、気象変化が自律神経に影響を与え、最初は副交感神経の感受性が亢進し、ついで交感神経の感受性が亢進します。両神経が敏感になることで自律神経のバランスが崩れ、頭痛がしたり古傷が痛んだりするのです。第三は、体や心が急激な気象の変化をストレスと受け取ってしまうことによるものです。気象の変化をストレスとして捉え、下垂体前葉、副腎皮質系が活性化するために起こると言われています。

#### ❖❖気象病の治療には予防が一番❖❖

まず気象病は、引き起こされた病状自体の治療を中心として行います。（気管支喘息なら気管支喘息、神経痛なら神経痛とそれぞれの治療法が第一選択）

(1) 気温の急激な低下で、自律神経のバランスが崩れることで起きる頭痛や古傷の痛みなどの緩和には、入浴が効果的です。特に半身浴は、血行を促進して自律神経のバランスを整えてくれます。

(2) 気圧の変化で原因となるむくみへの対策が大切。体内での水分の滞留によるむくみを防ぐためには、水分や塩分の摂り過ぎに注意し、ストレッチやマッサージなどで血行をよくして水分の循環を改善して下さい。

・・・なにより気象病の予防には、気象の変化に負けない体作りをすることが大切です。日頃から規則正しい生活を心掛け、十分な睡眠と正しい食生活、適度な運動を行い強い体をつくりましょう。もう一つは、滋養強壮剤がお役に立ちます。・・・

### \* 9月のイベント情報 \*

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00 ~ 16:00

\*参加無料、要予約制

#### 『今月のテーマ：「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。お気軽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール 每月第一木曜日・金曜日、開催

### \*栄養士による健康レシピ\*

#### 『鮭とキノコの炊き込みご飯』

夏が終わるとやってくる「夏バテ」ならぬ「秋バテ」にご注意を！！  
秋は栄養満点の食材の多い季節です。美味しい食べて元気に秋を過ごしましょう。

今回は、抗酸化作用のある「アスタキサンチン」たっぷりな鮭と低カロリーで栄養満点なキノコを使った炊き込みご飯をご紹介します。



材料 (4人分) 米：2合 水：適量 生鮭：150 g (2切)

しいたけ：50 g しめじ：50 g 細ねぎ：適量

A：薄口しょうゆ：大さじ1 みりん：大さじ1 顆粒和風だし：小さじ1

準備、米は研ぎ水気を切っておく。

1. しいたけは、軸を切り落とし薄切り、しめじは、石づきを切り落とし手でほぐす。
2. 鮭は皮付きのまま一口大に切る。
3. 炊飯釜に米とAを入れ、水を白米の2合の目盛りまで入れ混ぜる。
4. 1と2を入れ軽く混ぜ、通常炊飯をする。
5. 炊き上がったら、ふっくらと混ぜ茶碗に盛り付け、細ねぎを散らして完成。

### 「やはり別れはつらいものです」

猛暑の続くこの8月7日、愛犬リッキーが15歳8ヶ月の生涯を終えて、天国へと旅立ってしまいました。両手の中に収まってしまうくらいの小さな体で我が家にやってきたリッキー。寿命1年が人間の4~5年に相当するので、いつかこの日が来ることを覚悟はしていたつもりでも、やはり別れは本当に辛く悲しいものでした。



獣医さんから覚悟していくくださいと言われても、その姿の欠けることが信じられなくて、まるで心の中にぽっかりと大きな穴があいたような気がしています。朝目覚めると私たちの胸の上に飛び乗って散歩を催促していたこと、今もいつもの場所にいてくれるような気がして、大好きだったおやつや普段使っていたおもちゃなども片付けることができず、寂しさをぬぐいきれない私です。

可愛らしかったひとつ一つのしぐさや姿、これを思い出してしまうのには少し時間がかかりそうですが、それでもリッキーは私たちの心の中に生き続けていてくれるのだから、私たちとの出会いは神様がもたらしてくれた素晴らしい恵みだったのだと思って。

リッキー。私たちの家族になってくれてありがとう。沢山の楽しい時間を与えてくれて、本当にありがとうございます。天国でも明るくのびのびと幸せに過ごしてね。

由紀子

### \* “ガラガラ抽選会”のお礼とお詫び\*

“ガラガラ抽選会”の開催にあたり、お忙しい中お越しいただき、誠にありがとうございました。久しぶりのガラガラ抽選会。沢山の景品を用意していたつもりでしたが、思いの外、抽選器の回す回数が多くなり、玉の不足が生じ抽選ができないこととなりました。せっかく楽しみにしてお越しいただいたのに、大変申し訳ございませんでした。

今後は、このような事がないようもっと充実した内容で、皆様に楽しんでいただけるような抽選会にして参りますので、どうか変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。



台風の余波にあらず屋に  
秋海棠に雨あらくふる  
堀江市清遺歌集より