



ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.127] フジカワ調剤薬局

『元気創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“お年寄りが冬に気をつけたい 10 の病気”

1. 低体温症（冷え性とは異なる危険な兆候）

直腸の温度（直腸温）が35℃以下になった状態を「低体温症」と言います。身体の震えや思考力の低下から始まり、最悪の場合、呼吸停止や致死性不整脈などを引き起こすこともあります。この低体温症は、筋肉量や食欲が低下する高齢者にとって、特に注意が必要です。



2. 寒暖差アレルギー（風邪でもないのに鼻水が止まらない）

寒暖差アレルギーとは、急激な気温変化が刺激となって、鼻の粘膜が傷ついて起こる鼻炎症状です。原因是、季節の変わり目の寒暖差で自律神経のバランスが崩れると、鼻の粘膜の働きがうまくコントロールできなくなるため症状が出やすくなります。

3. 冬季うつ（冬になると気分が落ち込む）

「冬季うつ」とは晩秋から冬にかけて「悲しい気持ち」「憂鬱な気持ち」になったり、活動に対する興味がわからなくなったりする症状をいいます。冬に日光に当たる時間が減少し、このセロトニン（ハッピーホルモン）の分泌が低下するからだと考えられています。

4. ノロウイルス（11～3月がピーク）

ノロウイルスとは、嘔吐や下痢、腹痛、微熱などの症状を起こすウイルスで、手指や食品などを介し小腸に感染し腸管に増殖します。施設など集団発生を引き起こしやすい感染力が強いウイルスです。

5. 関節痛（膝・腰・肩の痛み）

冬になり寒い日が多くなると、膝・腰・肩といった関節の痛みを訴える方が多くいます。関節痛はいずれも、軟骨の減少にともなう老化が原因とされていますが、冷えにより血流不良や、交感神経の刺激による筋肉の硬直、運動量の減少を引き起こし痛みの原因にもなります。

6. ヒートショック（お年寄りの冬の大敵、ヒートショック！）



ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が乱高下することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。温かいリビングから冷えたトイレや浴室へ移動したときは注意すること。特に入浴中は、命に係わる場合もあるので必注意です。

7. かくれ脱水（冬も注意が必要）

かくれ脱水は、本人の自覚がないうちに体内の水分が減少し、脱水症の症状が進行してしまいます。特に高齢者は腎臓機能の低下や食事量の減少、感覚機能の鈍化などにより、水分摂取の低下に気づきにくくなります。頭痛やめまい、脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まります。

8. ADL の低下（運動不足）

立ち上がったり座ったり、食事や更衣、排せつなど、人が日常生活を送るうえでの必要最低限の動作のことをADL（日常生活動作）といいます。冬は外出頻度の減少などで運動不足になり体温低下や筋力低下によりADLが低下することがあります。

9. 低栄養（痩せ、体力の衰え、免疫力の低下）

ちゃんと食べているつもりなのに、痩せたり、体力の衰えを感じるのは、低栄養かも。低栄養の状態では、筋肉を維持する栄養素が不足し、サルコペニア（筋肉量の減少）やフレイル（虚弱の状態）、ロコモティブシンドローム（身体能力が低下した状態）の原因となります。

10. しもやけ（凍瘡）

しもやけとは、凍瘡と呼ばれる皮膚の病気です。しもやけは、血行の悪くなりやすい手足の指先や耳など体の末端部分が、冷たい外気にさらされて起こります。症状として、手足の指が赤色、赤紫色に腫れてかゆみや痛みなどが起こります。

2月号 令和7年2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

当薬局の栄養士による健康レシピ

『人参マリネ』

人参は、β - カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β - カロテンには、目や皮膚の健康を維持する効果があると言われています。



【材料】(2人分)

人参：1本

①酢：大さじ2 オリーブオイル：大さじ2

砂糖：小さじ2 塩：小さじ1/2 にんにく（すりおろし）：少々
コショウ：少々

【作り方】

①人参を千切りする

②①を全て混ぜ、マリネ液をつくる

③②に人参を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分くらい置き味をなじませて完成！

「あまりおみくじを気にして…と思いつつも」

厳しい寒さは残るもの、暦の上では春を迎ました。



毎年、正月三が日に、家族そろって善通寺さんへ初詣に出掛けるのですが、今年は三が日過ぎて主人とふたりで行つきました。いつもなら長い行列のあの参拝ですが、比較的スムーズにでき良かったです。御影堂のお大師さまに、しっかりとお願いをした後、「今年もよい年でありますように」と祈りながら引いたおみくじが「末吉」ガックリしながら主人の方を見ると、もっと落ち込んだ表情で「凶」が出たと愕然とする主人。沈黙の空気の中しょぼしょぼ歩いたところに、東院の金堂の前のおみくじを見つけ、「もう一度引いてみる」と、さらに念を込めて引いてみると、なんと「大吉！」運気上昇？？…困惑顔でした。よし！私もと引いてみると「小吉…」あまり変わらず。喜んでいいのやら複雑な気持ちになりました。

今年は、酸いも甘いもあるかもしれません。とにかく、いろんな面に気をつけて過ごして行こうと誓った私でした。

由紀子

2月のイベント情報

《開局記念感謝祭》

～感謝の気持ちを込めて～

期間：2月26日（水）～27日（木）

5,000円以上

お買い上げの方に

アザレア花鉢

プレゼント！！



《栄養士による栄養相談 開催》

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。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にお相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

思ひ出で父を恋ふる日あらむ
父われの足のうらふむ幼な子が

堀江市清遺歌集より