

通信しらかば

SHIRAKABA

〒041-0853 函館市中道2丁目51番3号

URL <https://sirakaba6.wixsite.com/mysite>

2026年1月1日発行

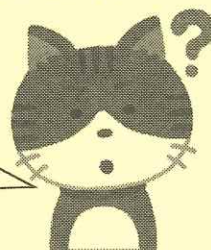
第367号

しらかば薬局

発行：しらかば通信編集委員会

ちょっといいですか？
それ薬剤師に聞いてみよう!!

鼻水の薬を飲んだら
眠くなるのはなぜですか？



鼻水の薬を飲むと眠くなることがあります。

これは「薬が鼻だけでなく、脳にも少し効いてしまう」ためです。

鼻水は、アレルギーや風邪で体が出す“ヒスタミン”という物質が原因で起こります。

鼻水の薬には、このヒスタミンの働きをおさえる成分が入っています。

ただ、この成分は 鼻の症状を止めるのと同時に、脳の“ヒスタミン”にも少し作用してしまうことがあります。

ヒスタミンは本来、「目を覚ましておく」ための働きもしているので、それが弱まると 眠くなってしまうという仕組みです。



眠気でお困りの方は
薬剤師にご相談ください。



今月のしらかば通信は、全日本民医連発行の「いつでも元気MIN-IREN」より、ドクター大場執筆のお金をかけない健康法より「腰痛体操 ズックリ腰」を転載します。



お金をかけない 健康法

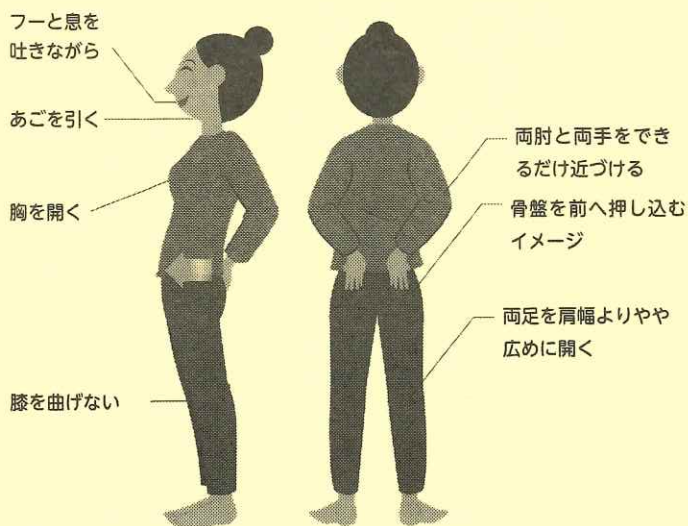
腰痛体操

腰痛は慢性^{とうつう}疼痛の悩みの中で最も多く、8割の方が一度は経験します。背骨の病気や頑固な痛みの場合は、医療機関への受診が必要です。しかし、多くは姿勢が悪いことによる慢性腰痛で、改善と予防には運動療法が有用だと医学的にも推奨されています*1。

腰痛対策の運動療法は、たくさんあります。最もシンプルで、いつでもどこでもできる腰痛体操「腰を反らす これだけ体操®*2」を紹介します。介護職や看護師の方々の腰痛予防にも大変役立ちます。

この体操は「イタ気持ちいい」程度がちょうど良いのですが、しびれたり強く痛む場合は、中止して医師にご相談ください。

腰を反らす これだけ体操®



①両足を肩幅よりやや広めに開き、膝を伸ばして立つ

②両手を腰の下の方（もしくはお尻）に当て、指を下向きにそろえる

③息を吐きながら上体をゆっくり反らし、最大限に反らしたところで3秒間保つ

④ゆっくり元の姿勢に戻る

*1 松平浩・陣内裕成「腰痛の治療－運動療法・リハビリテーション」（『日本医師会雑誌』第150巻第7号、1196～1200頁）

*2 「10秒でつらい痛みが消えた！腰痛これだけ体操」（松平浩監修、宝島社）に紹介されています

○腰痛治療には、1日10回以上が目安（できれば毎日行う）
○腰痛予防には、1日2～3回以上が目安（できれば毎日行う）
○これだけ体操®には、このほか「腰をかがめる」「腰を横に曲げる」体操があります。詳しくは「健康長寿ネット」（公益財団法人長寿科学振興財団）のホームページをご覧ください



お金をかけない 健康法

ぎっくり腰

ぎっくり腰は正式には急性腰痛と呼ばれ、前かがみで重い物を持った時などに突然腰が痛くなり動けなくなる病気です。多くは1カ月以内に自然に治りますが、痛みが改善しなかったり下半身に痛みやしびれが出た場合は要注意です。^{ついかんばん}椎間板ヘルニアや圧迫骨折などが心配されますので、整形外科を受診してください。

ぎっくり腰の発症直後は、腰に負担がかからない楽な姿勢をとるようにします。「膝を軽く曲げて横向きに寝る」「あおむけに寝て膝下にクッションを入れる」などの姿勢がお勧めです。

何日も安静を続けると背筋が衰え、回復が遅れてしまいます。発症2～3日後からは、できる限り日常生活に戻すことが回復への早道です。動かせる部位は積極的に動かすことと、次のぎっくり腰体操をお勧めします。

- ①うつ伏せになり、
3分間深呼吸して
筋肉をリラックスさせる

ぎっくり腰体操

- ②枕を胸の下に入れて足を肩幅に開き、3分間深呼吸して下半身の筋肉をリラックスさせる

しっかりと肘を伸ばして腕を立てる

フーと息を吐きながら

腕立て伏せのように徐々に腕を立てる

足を肩幅に開く

おへそが枕から離れないように

- ③床に手をつき、おへそが枕から離れないようにしながら徐々に腕を立てる。息を吐きながらゆっくり「痛気持ちはいい」と感じるころまで上体を反らせて5～10秒間維持する（10回繰り返す）
=イラスト右

- ④慣れてきたら、枕を外して最大限しっかりと上体を反らせて5～10秒間維持する（10回繰り返す）=イラスト左

○1時間ごとに1日に何度も行う

○上体を反らせた時に腰の痛みが一時的に強くなっても、うつ伏せに戻れば軽減する場合は体操を継続してOK

○体操の最中にお尻から太ももにかけて痛みやしびれが出た場合は、腰部脊柱管狭窄^{ようぶせきちゅうかんきょうさく}症^{しょう}の可能性があるので、体操を中止して整形外科を受診する

イラスト・タナカユリ

しらかばギャラリー ☆ 1月・2月予定のご案内

2月16日～ 2月21日 手づくりがいっぱい

おはようサークル

2月24日～ 2月28日 個性的な布小物展

chicken × BLISSFUL

展示日 月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 9時00分～17時00分
火曜日 9時00分～19時30分
土曜日 9時00分～12時30分

※展示時間は薬局の開局している時間となっております。

休館日 薬局の休業日

◆ 頭のたいそう ◆ あたまの体操 ◆ 頭の体操 ◆

《考えるヒント》

1. ☐ ☐

1. 初夢で見ると縁起がいいとされているものは？
富士山、ナス、あと一つは？

2. ☐ ☐ ☐

2. 野球やコンサート等で利用される丸い屋根で
覆われた建物。

3. ☐ ☐

3. 「独楽」と書いて何て読む？

4. . . ☐ ☐ ☐ ☐

4. お正月に、羽根と羽子板を使い、バドミントンの
ように打ち合う遊び。

太線を上から読むとひとつのことばになります。

《応募方法》

◎応募〆切 2月10日消印有効

◎クイズの答え、住所、氏名、年齢、職業を
記入の上、ハガキ、FAXまたはe-Mailにて
しらかば薬局まで送ってください。抽選で
10名様に図書券を差し上げます。また、
しらかば薬局へのご意見、ご要望や感想な
どもお寄せください。

《宛 先》

〒041-0853 函館市中道2丁目51-3

しらかば薬局宛

電話 0138-32-9870

FAX 0138-32-9488

e-mail: sirakaba@hotmail.or.jp

夜間・休日等閉店時緊急連絡先
090-2053-9870

【365号の答えは「しちごさん」でした。合計39件のご応募ありがとうございました】

