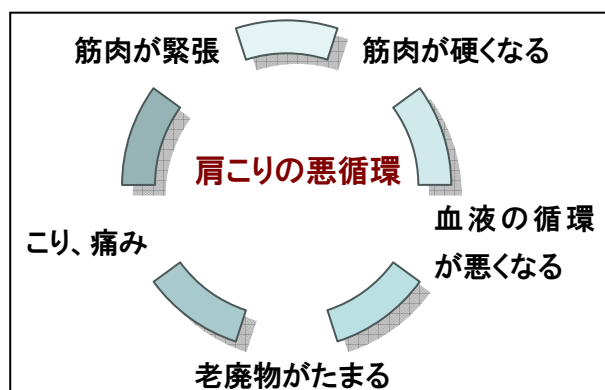




肩こりに悩む人は中高年者だけでなく、若い人にも増えています。パソコンを使った長時間のデスクワークなども原因のひとつと考えられます。つらい肩こりを解消するいい方法は・・・？今回のハロー通信は肩こりについてのお話です。

なぜ肩こりは起こるの？

肩こりは、首や肩の筋肉が固くこわばった状態です。原因には、ストレスや環境(冷えなど)、女性ホルモンの影響などがありますが、単純性の肩こりは筋肉疲労によるものです。長時間の同じ姿勢や悪い姿勢によって緊張した筋肉周辺の血管が圧迫され、血流が悪くなり、筋肉は酸欠状態になって乳酸などの老廃物がたまります。それが刺激となってこりや痛みが起こります。



肩こりの解消法！

① 正しい姿勢で筋肉疲労を予防

背筋の自然なS字カーブを保ってよい姿勢を心がけ、寝るときにも枕が高すぎたりやわらかすぎたりしないように工夫を。

② 体を温めて筋肉の緊張をほぐす

冷えを防ぎ、入浴は38～40度のぬるめのお湯にゆったりとつかって血行促進。蒸しタオルや使い捨てカイロも効果的です。

③ 肩こり体操でストレッチと筋肉トレーニング

こったかな、と思ったら気軽にできる肩こり体操で、筋肉の緊張をすばやく解消。首や肩の筋肉を鍛えて肩こりを予防する効果もあります。

④ 自分なりのリラックス法でストレスコントロール

ふだんの生活の中で気分転換やリラクゼーションを取り入れて、精神的な緊張やストレスをやわらげましょう。

肩こりと関係あるの？

☆頭痛と肩こり

肩こりの状態からさらに筋肉が緊張して血液中に疲労物質や老廃物などがたまると、頭痛が起こることがあります。多くは夕方、血行が悪くなったときに頭全体が締め付けられるように痛むもので、緊張型頭痛と呼ばれます。

☆五十肩

五十肩は肩こりがひどくなったものではなく、肩の関節が炎症を起こしている状態です。放っておくと肩が凍り付いてしまったような動きの悪さが残ってしまうこともあります。他にも、肩や関節の異常からくる痛みもありますので、痛みが長引いてしかも日に日に強くなっていくような場合は、整形外科医に一度診てもらおうようにしましょう。

体操や温熱療法を試しても効果がなく、日常生活に支障をきたす場合は薬物療法や局所注射などの治療もあります。薬物治療では主に次のようなお薬が使われます。

血行促進剤	血液の循環を良くする
筋弛緩薬	筋肉の緊張を和らげる
消炎鎮痛薬	炎症を抑えて痛みをとる
漢方薬	葛根等、加味逍遙散、二朮湯など個人に合わせて処方される

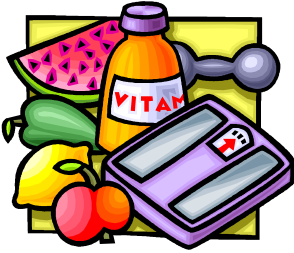


お薬の Q&A



Q： ビタミンの取りすぎによる副作用はないのでしょうか。

A： ビタミン B 群・ビタミン C は水溶性で、必要量以上に摂取した分は尿から排泄されるので、取りすぎによる副作用はありません。しかし、人によっては胃の調子が悪くなったり、下痢を起こしたりする事があります。



また、脂溶性のビタミン(ビタミン A・D・E・K)は、脂肪と一緒に体内に蓄積されるので、取りすぎによる過剰症が問題になります。現在では薬局・薬店だけでなく、スーパーやコンビニでもたくさんのビタミンが売られていて、これさえ取れば健康になれるかのように宣伝されています。しかしビタミンは、いわば体の潤滑油の役割です。ビタミンだけで健康な体がつくれるわけではありません。

医療費について～①高齢者医療～

一昨年10月、またも健康保険に先がけて高齢者医療が改悪されました。内容は窓口での負担金が1割・2割と定率制になりました。

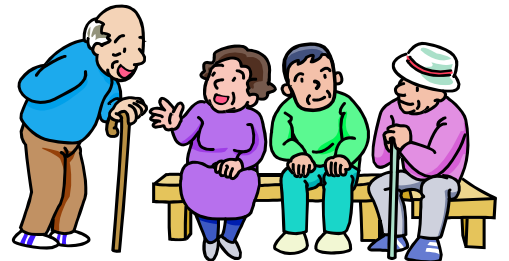
高齢者医療は70年代無料でした。60年代後半から各地の自治体で革新の首長が誕生し高齢者の医療費無料制度がその革新自治体から実施されました。国もその力に押され73年に無料制度は実施されました。しかし、80年代に入ると福祉見直し、高齢化社会などへの危機感をあおりたて83年には再び有料化されました。それ以降、高齢者医療は窓口負担の拡大始め入院医療の制限、特に長期入院の是正などが強行されました。また、医療と介護を分け介護保険が創設され、保健料を支払っても介護認定されなければ利用できない制度を作りました。さらに、高齢者医療独自の保険制度の創設も現在検討されています。

《現在の高齢者の方の医療制度》

患者区分	患者負担割合	適法	備考
○ 75歳以上 ○ 70～74歳 (昭和7年9月30日以前に生まれた方)	1割または2割	<u>老人保健</u>	<u>医療受給者証</u>
○ 70～74歳 (昭和7年10月1日以降に生まれた方)	1割または2割	<u>健康保険</u>	<u>高齢受給者証</u>

《負担割合を決める所得について》

2割の方	課税所得が124万円以上ある人。 かつ収入で単独世帯(年収450万円以上) 同じく収入で夫婦2世帯(年収637万円以上)
1割の方	所得や収入が上記以下の方



この表で明らかなように、定率制になり、一般的に言われている高齢者医療の対象を70歳から段階的に引き上げ75歳からを対象とするものになりました。退職者医療は現在3割負担なので、将来的には75歳までは3割負担ということになりそうです。

お知らせ

2005年4月1日より、調剤報酬点数が改訂されますので、以前とはお薬代が変わる場合があります。

ご不明な点がございましたら、薬局職員までお気軽におたずねください。