

みなさんこんにちは。先月のお知らせでは、「骨粗鬆症について」の健康教室の内容をお伝えする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染とその拡大防止のため、健康教室の開催が中止となりました。よって急遽予定を変更して、今回は今まで行われた健康教室の内容を振り返っていききたいと思います。

● 平成31年4月25日 【便秘について（うんこの話）】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/05/temari.201905.pdf>

どんな過程で私たちが便を排泄しているのか、腸内フローラの働きについて、便の観察のポイント、便秘の解消法などの話がありました。

みなさんは、便の色や形状を観察していますか？便は私たちに体調を知らせてくれる大切なものです。すぐに流してしまわずに『うんち観察』をすることをお勧めします。

うんちの観察ポイント

◆ 形

- ①コロコロ→自律神経が乱れているかも
- ②カチカチ→うんちの水分が吸収されすぎている
- ③ブリブリ→まとまったうんち。健康な状態の基準！
- ④ホソホソ→ダイエットや消化不良が原因かも
- ⑤フワフワ→腸が過剰に働いている状態
- ⑥ドロドロ→過剰な脂肪分の摂取かストレスが原因
- ⑦ビチビチ→暴飲暴食、冷たいものの摂りすぎ

◆ 色

- ①マシユマロ
- ②レモン
- ③オレンジ
- ④かつおぶし
- ⑤カレー
- ⑥チョコレート
- ⑦モロヘイヤ
- ⑧イカスミ
- ⑨ハバネロ

◆ におい

- ①くさくない→少し酸っぱいにおい、香ばしいにおいがベスト！
- ②少しくさい→ストレスで消化機能の低下や、悪玉菌の増加が考えられる。
- ③とてもくさい→くさいうんちが続く場合、痔炎や慢性腸炎の可能性もあり。病院を受診しましょう！

★【便秘について（うんこの話）】のポイント

- ・便の8割は水！
- ・腸内フローラを整えよう！適度な運動と睡眠不足の解消がカギ！
- ・年齢とともに悪玉菌が増えるので、善玉菌を増やす食事（例：ヨーグルトや味噌、納豆、食物繊維 など）を心がけよう！
- ・便秘には種類がある（病気由来ではなく、大腸の機能低下により起こる）
- ・下剤を使用する前にマッサージやツボを刺激して様子を見てみよう！

● 令和元年5月23日 【薬の副作用について-I】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/06/temari.201906.pdf>

病気を治したり、症状を軽くしたりする薬本来の働き（主作用）ではなく、薬の目的以外の好ましくない働き（顔や体に発疹ができる、胃が痛くなるなど）を副作用といいます。

用途に合わせて様々な効果を発揮する薬ですが、しっかり用法・用量を守らなければ体に害のあるものになってしまいます。何か困ったことがあったら、自己判断で薬を服用したり中断したりせずに、かかりつけの医師や調剤薬局に相談しましょう。

副作用の種類

◆ 比較的多くの薬で共通のもの

- ・アレルギー性の副作用
- ・投与経路固有の副作用



◆ 特定の薬で出やすいもの

- ・非ステロイド性抗炎症薬
- ・ステロイド性抗炎症薬
- ・アセトアミノフェン
- ・神経因性疼痛治療薬

アナフィラキシーショック

アナフィラキシーとは、アレルゲン（アレルギーを起こす原因物質）などの侵入により、全身にアレルギー反応が現れ、生命に危機を与える過剰反応のことを言います。アレルゲンは薬剤にとどまらず、食品やその他の成分でも起こります。

また、アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合を**アナフィラキシーショック**といいます。
(参考文献) アナフィラキシーガイドライン

★【薬の副作用について-I】のポイント

- ・副作用にも種類がある！
- ・内服薬、坐薬、貼り薬それぞれのメリット、デメリットを知ろう！
- ・自分が持っているアレルギーを把握しよう！
アレルギー検査は『採血のみ』の簡単な検査です。アレルギー症状に悩んでいる方は一度検査されてはいかがでしょうか。
- ・自己判断で服用の中止・再開を行わない！
必ずかかりつけの医師や、薬局に相談しましょう！

● 令和元年 6 月 27 日 【頭と体の体操】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/07/temari.R1.7.pdf>

私たちは毎日頭を使って話をしたり、体を動かしています。脳は使えば使うほど、鍛えれば鍛えるほど成長をします。脳の健康は体の健康にもつながるので、生活の中にちょっとした脳トレや頭を使う体操などを取り組んでみてはいかがでしょうか。

頭の体操

- ◆ 裏返し文字（鏡文字）
裏返しになっている文字を頭の中で元に戻して答えを書きます。
- ◆ 瞬間記憶
数秒ずつ順番に 5 つのイラストを見て答えを覚えます。瞬間記憶は右脳を鍛え、記憶力を維持、向上することができます。
- ◆ ひらがな計算
文字通りひらがなで書かれた計算式を解いてきます。『言葉の理解』と『計算』を同時に行うため、難易度は少し上がります。

など

体の体操

- ◆ 手を使った運動
両掌を開き親指から小指の順番に折り曲げていきます。こぶしの状態から今度は小指から親指の順に指を開きます。次は初めから両手をこぶしの状態にし、親指から順番に指を開いていきます。そして、先ほどとは逆に小指から順番に指を折り曲げます（3 回ほど）
- ◆ 足を使った運動
まず 20 回足踏みをします。
次にまた足踏みを 20 回しながら 3 の倍数の時に手をたたきます。
今度は 20 回足踏みをしながら 3 と 5 の倍数の時に手をたたきます。

など

★【頭と体の体操】のポイント

- ・脳のトレーニングを始めるのに遅すぎることはありません！
- ・脳に刺激を与えることで活性化が期待できる！
- ・脳を鍛えることで体も健康になる！
- ・まずは簡単な問題や体操から始めましょう。

★ おわりに

いかがでしたでしょうか？

今回は昨年の4・5・6月の健康教室の内容を簡単に振り返りながら、ご紹介させていただきました。ご覧になりながら、興味のある内容の教室がありましたら、ホームページにより詳しく紹介しておりますので、そちらをご覧ください。

最後に○×問題を作りましたので、みなさん是非挑戦してみてください！

- Q1 便に含まれる水の割合は7割
- Q2 健康なうんちの形の基準はブリブリ
- Q3 アナフィラキシーは生命に危機を与えない
- Q4 自己判断で薬の服用や中止を行っていい
- Q5 脳のトレーニングはいつ始めても遅くはない
- Q6 脳を鍛えると体も健康になる

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「手を洗って感染を防ごう」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

上記問題の答え

Q1：×（8割） Q2：○ Q3：×（生命に危機を与える）

Q4：×（必ずかかりつけの医師や、薬局に相談しましょう） Q5：○ Q6：○