

「四十肩・五十肩」は経過に合わせて適切に対処

腕を上げるとのつらいほどの肩の痛みをきたす四十肩・五十肩。一般的に40歳代や50歳代の人に多くみられることからこう呼ばれますが、実際には30歳代でも70歳代でも起こります。経過に応じた対処法を知っておきましょう。

激しい痛みから始まり、次第に軽減しやがて消失

四十肩・五十肩（以下、五十肩）は、加齢などにより、肩関節を包んでいる関節包や滑液包、筋肉と骨をつなぐ腱などに小さな断裂や炎症が起こる病気です。高い所に置いてある物を腕を伸ばして取ろうとしたとき、散歩中の犬が急に走り出し腕を引っ張られたときなど、何気ない日常動作がきっかけで起こることが少なくありません。

五十肩の初期（急性期）の症状は激しい肩の痛みです。肩を動かしたときだけに痛みを感じる人もいますが、安静にしている時も痛みが強く、熟睡できない人もいます。このような時期を過ぎて慢性期（拘縮期）に入ると痛みは軽くなりますが、今度は腕をスムーズに動かさにくくなります。通常、発症してから1年以上たつと痛みはほとんどなくなり、肩も動かしやすくなる回復期に移行していきます。

痛みが落ち着いてから運動に取り組む

五十肩は自然に治るとよくいわれますが、それぞれの期に合った適切な対処・治療をしないと、症状を長引かせたり悪化させたりすることになりかねません。

初期には安静にすることが第一です。無理に肩を動かしてはいけません。夜眠れないほど痛みが強いときは整形外科を受診し、消炎鎮痛剤などで痛みを和らげる治療を受けましょう。

痛みが落ち着いてきたら、肩関節の動きを回復させるために、徐々に運動を始めます。いつまでも動かさないと、動かすことのできる範囲が狭くなってしまいます。決して無理をせず、一つ一つの動作をゆっくりと行うことが大切です。

家庭で手軽にできる運動が振り子運動です。症状のない側の手を

机につき、前かがみになります。痛みのある腕は力を抜いて下に垂らし、軽く反動をつけて前後左右に10回ずつ揺らします。水を入れたペットボトルを持って行うのもよい方法です。

血管が収縮すると血行が悪くなって痛みが強まったり、肩関節が硬くなったりします。ぬるめのお湯につかり肩まで温める温熱療法が効果的です。回復期になったら、より積極的に肩の運動を行いましょう。

症状が似た他の病気のこともある

五十肩だから自然に治るだろうと放っておいたけれど、少しもよくなるまいというときは、腱板断裂などほかの病気が疑われます。何もしていないと悪化することがあるので、自己判断したり様子を見たりせずに、気になる症状があるときはすぐ整形外科を受診しましょう。

なお、五十肩についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

元気応援 薬局 class A

Life 8月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

夏こそ頭皮ケア

特集

「四十肩・五十肩」は経過に合わせて適切に対処...4

あじの干物と即席味噌汁のセットを100名様にプレゼント...4

まずは頭皮をチェック!

頭皮の状態を知ることが、髪と頭皮を健やかに保つ第一歩です。気になる点があるときは、より丁寧な頭皮ケアを。

具体的なケア方法は中面へ

チェック方法

明るいライトのもとで頭皮を鏡に映し、手でも直に触ってみます。見にくいところは合わせ鏡を利用。美容師さんに聞いてみるのもお勧め。

色

健康な頭皮は、赤ちゃんの頭皮のように青白く透明感があります。赤みがかったり、黒ずんだところがあるときは頭皮の血流不足かも。

柔らかさ

頭皮に触って動かしたとき、指と頭皮と一緒に動けば頭皮の柔らかさは十分に保たれています。足などがむくむ人は頭皮がプヨプヨする傾向が。

カサカサまたはベタベタ

頭皮のカサカサは加齢による皮脂量の減少や血行不良、頭皮の洗いすぎなどが原因。ベタベタは皮脂量過多で、毛が抜けやすくなります。

毛量

健康な頭皮では、一つの毛穴から3~4本の毛が生えています。生える本数が減ると毛量が少なくなり、ボリューム感がなくなります。

できもの

頭皮になんらかのトラブルが生じると、ニキビや湿疹などが頭皮にできることがあります。治まらなかつたり悪化したりしたときは皮膚科を受診。

頭皮ケアにはこんなメリットも

頭皮ケアは、頭皮を健やかにする以外にもさまざまなメリットがあります。

髪の毛がしっかりし、抜け毛が減る



毛髪が生えてくる毛穴の内側にある毛細血管と頭皮の表皮細胞に十分に血液を供給。抜け毛の原因となる毛穴の詰まりも解消されます。

顔の印象がすっきりする



頭皮と顔の筋肉はつながっています。硬くなった頭皮をほぐすことで顔の筋肉が緩み、リフトアップ。

肩こりや眼精疲労が改善する



眼や肩の筋肉と直結する頭部の筋肉を緩めることで、目や肩の筋肉の緊張も解けます。

ストレスが軽減し、睡眠の質が向上



肌や頭皮に触れることで、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールが減少し、睡眠の質も向上。

イラストレーション：オノノマユミ

クスリンです。

ご意見をお寄せください

読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
締め切りは、9月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をセットでプレゼントいたします。

プレゼント 100名様

すぐ食べられるあじの干物と海藻の豊かな風味の味噌汁

骨までまるごと食べられ、常温で1年の保存ができる機能性表示食品の干物と、オール宮城県産食材でつくった海藻の即席味噌汁をセットで。

〈左〉骨までまるごとあじの干物(国産)×2枚 1枚756円(税込) 加戸米販株式会社 ☎0545-21-8472 〈右〉おうちはんMISO SOUP5食セット 918円(税込) 三陸わかめ屋ムラカミ ☎0226-27-2077

からだのみず(500ml)プレゼント
硬度0(ゼロ)の超軟水。お薬にも水分補給にも。プレゼントに当選された方に1本差し上げます。クラスAネットワーク ☎03-5778-9388 151円(税込)

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面やWebサイト(を含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

※アンケートの回答に川柳は必須ではありません。

「健康」をテーマに五・七・五で表現した川柳作品(未発表・自作)を募集します。上記①~③のアンケートにお答えの上、ペンネームを添えて川柳をお送りください。入賞者には粗品をお送りいたします。入賞作品の一部をLife2024年12月号に掲載予定。
※ペンネームのない方は、④の氏名を掲載いたします。

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life-202408>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life8月号係

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ヒガサ」(日傘)でした。

ガ	ク	フ
ン	ナ	カ
カル	デ	ラ
ケ	イ	ト
セ	キ	ウ
アン	パ	ジ
		ヒ

次号予告 9月号は「ウォーキング」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援 薬局 class A

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

クラスA薬局とは、近所のコンビニ健康情報誌を、ホームページでもご覧いただけます。https://www.healthylifeclub.net/

頭皮を正しく洗えていますか

洗い方を間違えると、かえって頭皮を傷めることに。あなたは大丈夫？

1 頭皮を中心としたブラッシング



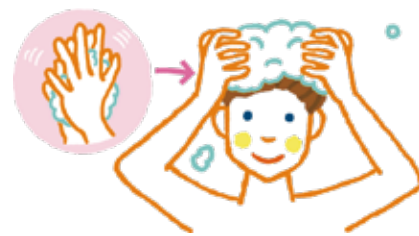
頭皮を中心としてブラッシングをして頭皮の血行を促し、汚れを浮かび上げさせます。また、髪についたホコリやゴミを落とし、髪のもつれをほぐしましょう。

2 髪と頭皮を十分に濡らして予洗い



予洗いは非常に重要です。汗やホコリをしっかり洗い流しましょう。洗う時間は「どんぐりころころ」をゆっくりと2〜3回歌うぐらいが目安です(約1分)。

3 シャンプー剤を髪全体に行き渡らせる



シャンプー剤を手のひらに適量出したら手のひらや指先まで十分にシャンプー剤をのばし、指を広げて頭皮全体につけていきます。耳上や後頭部も忘れずにつけましょう。

●髪や頭皮を洗う頻度は？

汗をかきやすい夏は1〜2日に1回洗いましょう。汗を大量にかいたときなどは朝晩洗ってもよいのですが、シャンプー剤を使わずに洗うか、1回に使うシャンプー剤の量を少なくしましょう。



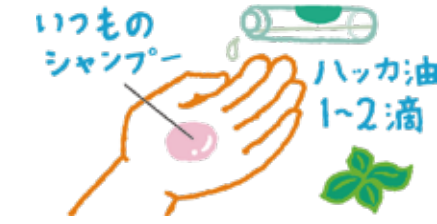
●毛染めの後もしっかりすすぐ

自分で毛染めをするときは、カラー剤が頭皮に残らないようにしっかり洗い流します。頭皮に残っていると、皮膚炎などの頭皮トラブルにつながります。



●ハッカシャンプーで気分スッキリ

いつも使っているシャンプーにハッカ油を1〜2滴たらし、よく混ぜて使います*。爽やかな香りが漂い、気分がスッキリします。



●ドライシャンプーを活用しよう

ドライシャンプー剤は災害や入院などで入浴できないときに大活躍。ただしアルコールが刺激になることがあるので敏感肌の人はアルコールの少ないものを選んで。



4 マッサージをしながら本洗い



両方の指の腹で頭皮を寄せたり、もんだりして頭皮全体をまんべんなく洗います。このとき絶対に爪を立ててゴシゴシ洗わないこと。指をやさしく動かしましょう。

5 しっかり洗い流す



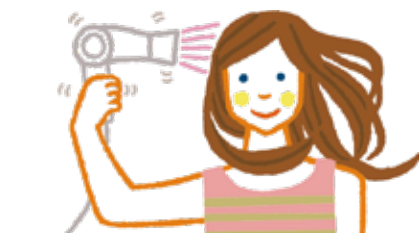
シャンプー剤が頭皮に残っていると、トラブルの原因になることがあります。できればシャンプー用ブラシを使って、1〜2分かけて丁寧に洗い流しましょう。

6 コンディショナーかトリートメントで髪を保護



髪の水気を軽く取り、コンディショナーなどを手に取って、頭皮ではなく髪先を中心に付けて髪を保護。次に、1〜2分かけてしっかり洗い流します。

7 タオルドライをしたらドライヤーで乾燥



タオルを髪に巻き、水分を吸い取ったあと、ドライヤーを小刻みに動かしながら頭皮を中心に乾かしていきます。温風を同じところに長く当てないこと。

夏の頭皮は正しい「頭皮洗い」+「マッサージ」でケア

美しく健康な髪をつくり、その状態を保つには、頭皮洗いとマッサージを組み合わせたケアで頭皮環境を整えることが大切です。正しいやり方をぜひマスターしましょう。

頭皮の血行改善はマッサージで

マッサージにより頭皮の血流が促進。頭皮ケアに加え、毛髪の健やかな成長も助けます。頭皮を揺らすのがコツです。

1 肩と首、口の周りの筋肉のコリをほぐす



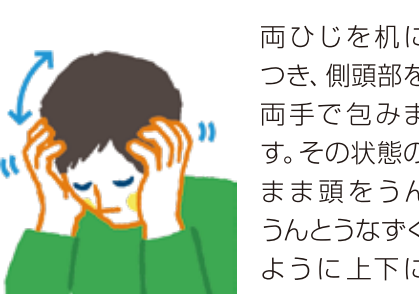
夏はクーラーや冷たい食べ物などにより、肩や首、口周りの筋肉が硬くなりがち。肩をほぐしたり、首を回したり、両手でほお骨の筋肉を揺らしたりします。

2 両耳を軽く横に引っ張る



両耳を横に軽く引っ張って、耳とつながっている顔や頭の筋肉をほぐします。耳の周りにはリンパ節が多く、全身のむくみ対策にも。

3 頭を上下に動かして側頭部をほぐす



両ひじを机につき、側頭部を両手で包みまします。その状態のまま頭をうんうんと上下に動かせば、それに伴って頭皮も揺れます。

+αで 夏でも爽やか頭皮

直接的な頭皮ケアに加え、頭皮を健康な状態に保つ生活習慣も大切。

バランスのよい食事が頭皮と髪を育てる

頭皮や髪の主成分であるたんぱく質、毛穴の奥で毛根を包む毛包の栄養になるビタミンA、D、B2、B6、頭皮の血行を促進するビタミンEなどを積極的に摂取。温かい食べ物とって。



頭皮に良い睡眠環境をつくる

表皮細胞や、毛髪をつくり出す毛母細胞を修復する成長ホルモンは、入眠後、最初のノンレム睡眠*時に最も多く分泌されます。通気性のよい寝具、清潔な枕カバーなど、睡眠環境を整えて。

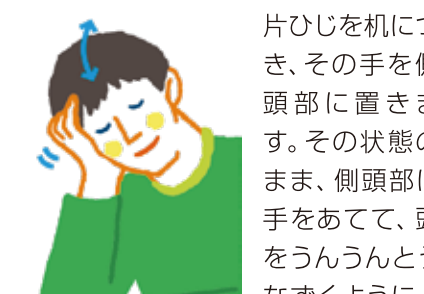


夏のお出かけは、頭皮や髪にも紫外線対策を

肌同様、頭皮や髪にとっても紫外線は大敵。日焼けすると乾燥しやすくなり、ダメージにつながります。外出時には髪と頭皮用の日焼け止めを使ったり、帽子や日傘でガードしましょう。

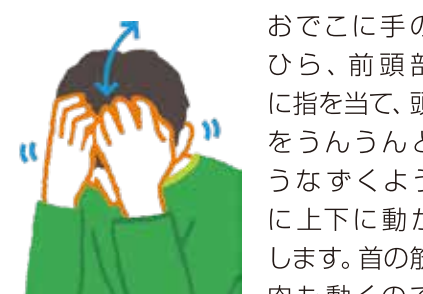


4 片ひじをついて側頭部を片方ずつほぐす



片ひじを机につき、その手を側頭部に置きます。その状態のまま、側頭部に手をあてて、頭をうんうんと上下に動かします。手を替えて反対側も同様に。

5 手のひらと指でおでこをほぐす



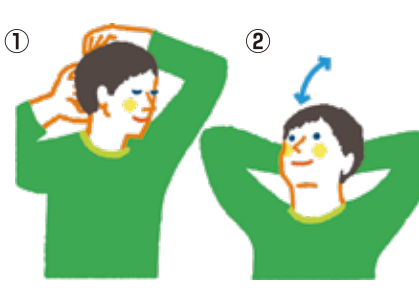
おでこに手のひら、前頭部に指を当て、頭をうんうんと上下に動かします。首の筋肉も動くのでほぐれます。眼精疲労の改善にも効果的。

6 両手で頭頂部の百会を刺激する



①手を熊手のような形にして頭頂部に置き、②もう一方の手をその上に乗せてゆっくり揺らすように動かします。心身の健康に働くツボ「百会」を刺激。

7 頭を傾けて後頭部をほぐす



①後頭部に手を熊手のような形にして当て、もう一方の手を重ねます。②頭を手にもたれかけ、頭を上下に揺らします。



子どもの頭皮ケアで親子コミュニケーション

忙しくて子どもと過ごす時間が少ないという方は、一緒にお風呂に入って子どもの頭皮ケアをしませんか。会話が弾み、親子のコミュニケーションタイムになります。



しっかり汗をかいて毛穴力をアップ

冷房の効いた環境が多く、運動不足気味でもある現代人は汗をかかなくなっているといわれ、汗腺につながっている毛穴は閉じっぱなし。入浴などでしっかり汗をかいて毛穴の開閉力を高めましょう。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Cをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります

1	B	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	C	12
13	14	15	16	17	18	A

〈タテのカギ〉

- 神仏に願いをかけること
- 新生活への旅立ち
- かるた、花札、トランプなどの一枚一枚
- 酒好きの人
- 火事を消し鎮めること
- 涙もろくなることを「○○○が緩む」という
- 贅美の言葉、ほめ言葉
- 相手に敵意を抱いて立ち向かうことを「○○を剥く」という

〈ヨコのカギ〉

- 妻の父
- 双方の間に立って事を取り持つこと
- 火山噴火でできた巨大な凹地
- 億の1億倍
- 「頭にくる」ことを強めて「○○○に来る」という
- 底面は平らで上方に高く盛り上がった形の雲。わた雲とも
- 馬の背中のような形の台を使用する男子体操競技
- あわれみ、いつくしむ心

知って脳活ことわざ

【浅い川も深く流れ】…何ごとにも注意深く慎重に行動せよ。川は浅く見えても、深いこともあり。行動だけでなく実際の川でも十分に注意を。

ゲンキ レシピ vol.159 豚肉の煮込み丼

調理時間: 30分 エネルギー: 約590kcal
食塩相当量: 約1.3g

夏のスタミナ維持に

豚肉とニンニクとショウガを甘辛く煮て丼にしました。暑い季節は、体内で糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群が不足しないようにすることが大切。豚肉はビタミンB1が豊富で、ニンニクに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれます。

材料(2人分)

- ごはん …… 茶碗2杯分
- 豚切り落とし肉 …… 200g
- ニンニク …… 1かけら
- ショウガ …… 1/2かけら
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 黒砂糖 …… 小さじ1
- (なければ三温糖や白砂糖)
- 水 …… 100ml
- ゆで卵 …… 1個
- サラダ油 …… 小さじ1

作り方

- 豚肉は1cm幅に切る。ニンニク、ショウガは細かく切る。
- 厚手の鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、表面に焼き色がついたら、水を加え、ニンニク、ショウガ、調味料、ゆで卵も加える。
- 沸騰したら弱火にしてそのまま15分ほど煮込む。
- ごはんの上に炒めた肉をのせ、ゆで卵を半分は切って飾る。あれば茹でたチンゲン菜や小松菜などを飾る。

ビタミン、ミネラル豊富

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。