栄養だより

日本調剤
編集：町田・荒井・新谷・橋田
（管理栄養士）

梅雨を乗り切る　その心身の不調、対策しましょう！

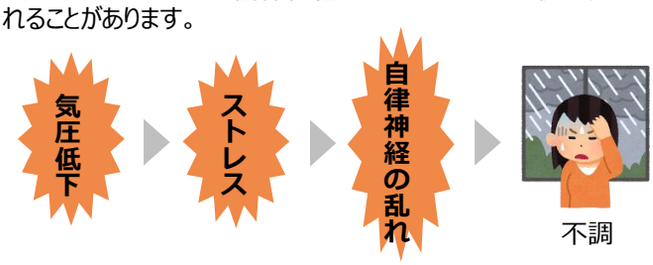
天気や気圧の変化に伴って心身の調子が悪くなることはありませんか？このような体調不良のことを「天気痛」や「気象病」といいます。これから雨の日が増え、不調が起こりやすくなる方もいます。対策をしましょう。

天気や気圧による不調の症状

- □ 頭痛
- □ めまい
- □ 肩こり
- □ 倦怠感
- □ 関節痛
- □ 気分が沈む

なぜ不調が起こるの？

耳の中にある「**内耳**」という聴覚や平衡感覚をつかさどる器官は気圧の変化を察知すると考えられています。天気が崩れ、気圧が下がると身体に大きなストレスがかかります。そのストレスが脳に伝わることで、自律神経が乱れ、これらの症状が現れることがあります。



予防方法

痛む部位の **血行を改善・筋肉をほぐすこと** がおすすめです。
裏面では頭痛の種類別セルフケア方法を紹介しています。

患部を温める
ホットタオルや温かいペットボトルを当てる
おすすめ部位：**完骨（かんこつ）**
髪の毛の生え際あたりのへこんでいる部分

耳のマッサージをする
両耳をつまんで上下や横に引っ張る
手のひらで耳を覆い、円を描くように回す

軽い運動をする
ウォーキングやストレッチなどで身体を動かす

参考文献：日本医師会,健康ぷらざ　雨の日に体調が悪くなる
大正製薬,大正健康なび　天気痛はもう怖くない！雨の日の不調の原因とは？
大正製薬,天気痛を防ぐには、体のある部分をマッサージすると効果的

簡単ツボ・ストレッチ

オススメのツボ

三陰交（さんいんこう）

くるぶしの中心から
指四本分上

湧泉（ゆうせん）

足裏の中央より
やや上のくぼみ

指の腹で「**心地よい」と感じる強さ**で、3～4秒かけゆっくり押してみましょう。血流をよくしたり、体のだるさや疲れをとってくれたりします。またお灸を据えると更に効果を感じやすくなります。

オススメのストレッチ

腕伸ばし運動

①胸の前で両手を組み、手のひらをかえして前に伸ばす
②そのまま頭上に両腕を伸ばす
③慣れてきたらそのまま左右にも伸ばす

かかとの上げ下げ運動

①椅子に浅く腰掛け、脚を軽く開く
②両脚のかかとをゆっくり上げ、つま先に体重をかける
③ゆっくりかかとを下げて、これを繰り返す

自分で簡単にできるツボ押しやストレッチで、血行を改善できます！日本調剤オリジナルロコモ予防運動「**ちょこトレ®**」は全国の日本調剤の薬局で放映しています。お薬の待ち時間に、映像に合わせてぜひお試しください。

参考文献：山梨県厚生連,目指せ柔らか血管！ストレッチで血流UP/
養命酒,こり・むくみ解消に！血行を促進する「経路」の簡単ツボストレッチ法

管理栄養士が質問にお答えします！

「冷えは万病のもと」といいますが、身体を温めるにはどのような食材を摂ればよいですか？

1日3食、栄養バランスのとれた食事を中心に、根菜類や発酵食品、香味野菜などの食材がおすすめです。

管理栄養士

身体を温める食材の例

穀物・豆類	玄米、もち米、黒豆、小豆、栗、くるみ
肉・魚介類	鶏肉、牛肉、羊肉、アジ、サケ、エビ、うなぎ
野菜	ねぎ、にんじん、かぼちゃ、にら、しょうが
果物	みかん、りんご、桃、オレンジ、あんず
調味料	醤油、味そ、塩
香辛料	こしょう、わさび、唐辛子、山椒、シナモン

身体を温める調理方法

身体を冷やすといわれている夏野菜も、煮物や鍋料理、スープなどで**加熱調理**すると身体を温められます。唐辛子やしょうがなどの香辛料を料理にプラスするのも効果的です。

参考文献：キリン,特集「体が温まる料理」キリンレシピノート
養命酒,冷え性改善に！身体を温める食べ物＆おすすめの栄養素

管理栄養士による栄養相談の詳細は裏面左下へ→→

頭痛について知ろう！

「いつもの頭痛だから大丈夫、、、」と思っていても、ひどくなると生活に支障をきたす可能性があります。
頭痛の種類とそのセルフケアの方法について確認していきましょう。

頭痛の種類とセルフケアの方法

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
	ズキンズキンと脈打つような痛みが繰り返し起こる 痛む場所 頭部の片側 両側のこめかみ	頭全体が**ギューッ**と締め付けられるような痛み 痛む場所 後頭部から首筋	目の奥が**えぐられる**ような痛み 痛む場所 頭の片側 目の奥
特徴	・吐き気や嘔吐、下痢を伴う場合もある ・**光、音、におい、気圧**や**温度**の変化に対し敏感になる	・**目の疲れや倦怠感**などと共に、痛みが現れやすい ・首や肩の凝りを伴う	・1度発症すると**1-2か月にわたりほとんど毎日起こる** ・涙や鼻水、鼻づまりなどの症状が起きる
セルフケア	・患部を**冷やす**ことで痛みが軽減する ・静かな暗い場所で休む	・同じ姿勢を取らない ・肩回しや首の運動、目元や首を温めるなどして**血行を促す**	・誘発の原因になるアルコールやたばこを避ける ・**規則正しい生活**を心掛ける

緊急性の頭痛 ⚠

短時間でピークに達したり、熱や手足の**麻痺**や**しびれ**を伴ったりする頭痛などは**脳神経科**を受診する必要があります。
いつからどのような症状があるのか等、記録して医師に伝えましょう。

参考文献：沢井製薬,頭痛のタイプを知ろう/サワイ健康推進課,不調改善ヘルスケア,頭痛原因別の頭痛タイプを見極めることが大切

おすすめレシピ　～片頭痛予防編～

あさりとじゃがいも、ブロッコリーのミルクスープ

ビタミンB2と**マグネシウム**は片頭痛の予防に効果が期待できる栄養素です。牛乳に含まれるビタミンB2とあさりに含まれるマグネシウムが手軽に摂れるレシピです。

【成分表(1人当たり)】

エネルギー	151kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	7.4g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	1.2g
ビタミンB2	0.38mg
マグネシウム	120m g

【材料(2人分)】

あさり(殻付き)	180-200g	オリーブ油	大さじ1/2
じゃがいも	1個(100g)	水	1/2カップ
ブロッコリー	3房(60g)	牛乳	1カップ
玉ねぎ	1/4個(50g)	塩、カレー粉	各少々

【作り方】

1. あさりは塩水(塩小さじ1、水1カップの割合)につけ、砂抜きをする。流水でこすり洗いし、水気を切る。
2. じゃがいもは皮ごと洗い、濡れたままラップに包んで600Wの電子レンジで2分20秒ほど加熱し、粗熱が取れたら皮をむき4つ割りにする。
3. ブロッコリーは小さめに切り分け、水にさらして水気を切る。玉ねぎは薄切りにする。
4. 小鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、あさりと水を加えて煮立てる。じゃがいもとブロッコリーを加え、蓋をして2分ほど蒸し煮にする。あさりの口があいたら牛乳を加えて煮立ってきたら弱火にしてあくを取り、カレー粉、塩ごく少量を加えて味を調える。

参考文献：全薬グループ,かしこく、おいしく！健康レシピ（今泉久美先生監修）

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。

日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください ＞＞

日本調剤　〇〇薬局

住　　所　：

電話番号　：

FAX番号　：

定 休 日　：

営業時間　：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」＞＞

※本掲載記事の無断転載・無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）を禁じます