

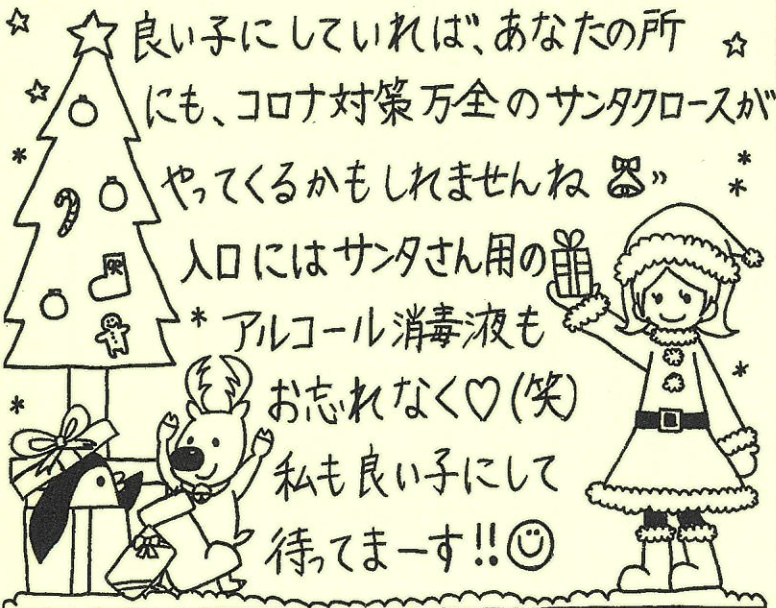


FIORÉ新聞12月号

発行：株式会社フィオーレ
富山市本郷町23番2
TEL: 076-482-5396
令和3年12月1日発行



☆☆ 12月といえばクリスマスですね! ☆☆



☆ 良い子にしていれば、あなたの所 ☆

にも、コロナ対策万全のサンタクロースが

やってくるかもしれませんね 器”

入口にはサンタさん用の

* アルコール消毒液も

お忘れなく♡(笑)

私も良い子にして

待てまーす!! ☺

食生活
アドバイザー

Tさんによる食生活講座

今回は2021年に発表された最新情報(論文)を紹介します!

- ※朝のタンパク質摂取が筋肉量の増加に効果的である(早稲田大学)
- ※葉物野菜(ほうれん草や小松菜など)に含まれる硝酸塩の摂取量が大きいほど下肢の筋力が優れている(オーストラリアの大学)
- ※有酸素運動の30分前に夕めのカフェインをとると、運動中の脂肪の燃焼が活発になる(スペインの大学)
- ▶運動不足やサルコペニア(加齢による筋肉量の減少)の対策に参考になりますね。

- ※女性の場合、アボカドを毎日1個食べると腹部の内臓脂肪が減少する(イリノイ大学)
- ※きのこをよく食べる人ほど、がんを発症するリスクが低くなる。とくに乳がんのリスクが低下する(ペンシルベニア州立大学)
- ※海藻に含まれる食物繊維アルギン酸ナトリウムがメタリックシンドロームを抑制する(慶應義塾大学とカイゲンファーマ)
- ▶いずれも容易に手に入る健康食材です。食卓に活用していきましょう。

最新情報

※一人で食事をするとき、テレビなどで誰かが話しているのを聞きながらのほうが、おいしく感じられて食べる量も増える(名古屋大学)

▶コロナ禍も相まって孤食が増えている昨今、食事の質を高めるため、人の声を取り入れてみてはいかがでしょうか?

次回は、旬を迎えたあの食材の健康パワーを紹介します。

☹ たかが頭痛、されど頭痛 ☹

頭痛は殆どの人が一度は経験するありふれた症状で、そのうち慢性頭痛患者、俗に「頭痛持ち」と言われる人は全人口の1/4程にもなります。

慢性頭痛の中で最も多いのは「緊張型頭痛」で人口の2割程、次に多い「片頭痛」は人口の8割程とされています。中でも片頭痛は特に日常生活への影響が大きく、強く脈打つような痛みが数時間〜3日ほど続きます。頭痛が起きると光、音、臭いなどに過敏になることもあり、暗く静かなところで休むことが必要になります。

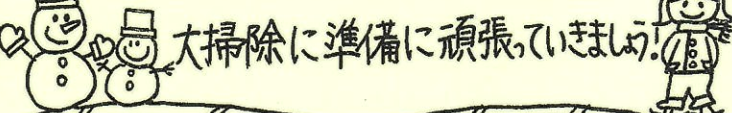
片頭痛を引き起こす要因としては、ストレス、睡眠、疲れ、月経周期、天候の変化、温度差、気温、臭い、空腹、アルコールなど様々なものがあります。また、ストレスがかかっている時に起きる人もいれば、逆にストレスからの解放で起きる人もいます。個人差が大きいので、どんなときに頭痛が起きやすいのかを把握することが大切になってきます。

片頭痛患者の医療機関への受診率は3割程と低いのですが、片頭痛を疑う場合は、少なくとも一度は受診した方が良いでしょう。医療機関で処方される薬には市販の鎮痛剤よりもより頭痛を抑える薬や、頭痛の頻度や程度を減らす予防薬などもあります。しっかりと治療を行うことで、日常生活の質を大きく改善することが期待できます。また、月に10〜15日など鎮痛剤を飲む回数が多くなると、薬が原因で逆に頭痛が起きやすくなる場合があります。この「薬物乱用頭痛」にならないようにするためにも、頭痛が続く場合は早めに受診するようにしましょう。



* ついこの間、年が明けたと思っていたのに*
* 気付けばもう年末…⑥! 1年は本当にあという間ですね(笑) 皆様、年末年始の準備はできていますでしょうか?*

新年々気持ちよくむかえられるよう



☹ 人口の8.4%の人々が悩まされている…… ☹

日本人のうち約4000万人が慢性頭痛を有していると推定されています。これほど身近ということもあって、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が、隠れていることもあります。頭痛と言ってもその原因は様々で、それによって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。



日常的によくみられるのは、検査をしても異常が見つからない「慢性頭痛」といわれ、頭痛のほとんどはこちらのタイプにあてはまります。



① 片頭痛



痛みを感じたら、こめかみの脈打つ部分を冷やしてみよう。

ズキズキ…チカチカする

② 緊張性頭痛



体を温めたり、ストレッチで首や肩を動かしてみよう。

温めると楽になる、肩こりもひどい

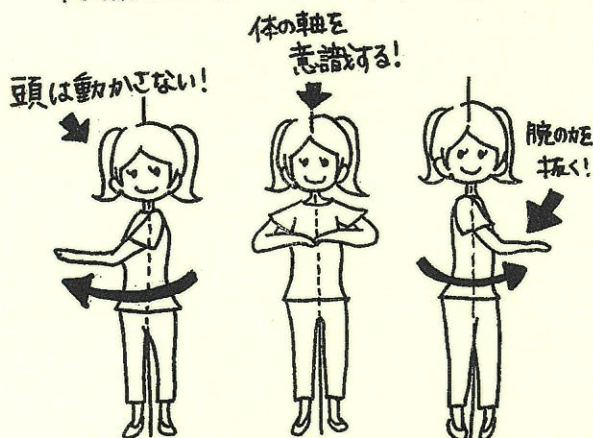
③ 群発性頭痛



目の奥がズーンと痛む

☺ 片頭痛を予防する『コマイ体操』を紹介します ☺

自宅やオフィスなどで誰でも簡単にできる、約2分間のストレッチで、片頭痛の慢性化を予防します。長く行うのは逆効果。「1日2分」で十分です。ただし！片頭痛は動くと余計につらくなるので、片頭痛の症状がある時は、体操を行わないように気をつけましょう。体操をし、頭痛がひどくなるようなら、やめましょう。



・正面を向いて足を肩幅に開きます。頭は動かさず、両肩を大きくコマのようにまわします。頸椎(けいつい)を軸として、肩を左右に90度まで回転させて戻し、リズミカルに最大2分間続けましょう。立って行うのがおすすめですが、仕事の合間などに、いすに座ったまま行っても大丈夫です。リラックスした状態でテンポよく体操をしましょう!! これは予防の体操です! 痛みがある時は控えましょう!!

● おすすめ商品の紹介 ●

☆ロキソニンS☆

1. 「ロキソプロフェンナトリウム水和物」が、痛みや熱の原因物質をすばやく抑え、すぐれた鎮痛効果解熱効果を発揮します。
2. 胃への負担が少ないプロドラッグ製剤です。
3. 眠くなる成分(鎮静催眠成分)を含みません。
4. 1回1錠でよく効きます。
5. のみやすいピンクの小型錠です。



病院で処方されるロキソニンと同じ!



※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。