

気を付けよう、身近な依存症

依存症というと覚せい剤などの不正薬物を思い浮かべるかもしれませんが、実はもっと身近なところにも依存性があるものがあります。自分では気づかないうちに依存している場合があるので注意しましょう。

禁煙が容易ではないのはニコチン依存が原因

米国の作家マーク・トゥエインがふざげ半分で「禁煙なんて簡単。私はもう何千回も禁煙した」と言ったとか。この言葉からわかるのは、禁煙を成功させることがいかに難しいかということです。この困難をもたらしているのは、タバコの葉や煙に含まれるニコチンです。ニコチンは覚せい剤と同じように非常に強い依存性がある成分です。禁煙を始めると、3日後くらいにイライラや頭痛、不安感、体のだるさなどの禁断症状がひどくなります。これは体からニコチンが抜け出すときに起こる症状です。この時期を乗り越えられるかどうかはニコチン依存症脱出のカギとなります。

自分の意志だけでは禁煙が難しいときは、医療機関の禁煙外来などを利用しましょう。ニコチン依存症と診断されるなどの条件を満たせば、公的医療保険が適用されます。

アルコールやカフェイン入り飲料は控えめに

ニコチンと同じくらい強い依存性があるのがアルコールです。眠れないからと寝酒をしていると、最初は眠れても、脳が徐々にアルコールに慣れてきて、以前と同じ量では寝られなくなり、飲む量が増えていきます。すると、またその量に脳が慣れてしまい、摂取量をさらに増やすという悪循環に陥ります。アルコール依存症から回復するための唯一の方法は断酒ですが、自分の意志だけで取り組むのはかなり困難です。アルコール依存症の専門的な治療を行っている医療機関を受診したり、自助グループに参加したりするのがよいでしょう。

カフェイン入りの飲料にも注意が必要です。特に近年、問題になっているのが眠気覚ましなどをうたったエナジードリンクです。多くのカフェインが含まれているうえ、砂糖などで苦みが隠されている

め口当たりがよく、1日に何本も飲んでしまいがちです。しかし体が効果に慣れると、摂取量を増やさないと同じ効果が得られなくなります。カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、体にさまざまな悪影響を与えることがわかっていて、国際機関や一部の国ではカフェインの摂取基準量が定められています。例えば、カナダ保健省では健康な成人で400mg/日（コーヒーをマグカップ〈237ml〉で約3杯）までとしています。エナジードリンクの中には、缶や瓶1本あたりコーヒー2杯分のカフェインを含むものもあるので、1日に何本も飲まないようにしましょう。

市販薬の乱用は厳禁。用法・用量を守って

薬局やドラッグストアなどで入手できるOTC医薬品（市販薬）の中には乱用すると薬物依存になる成分を含むものがあります。一部の咳止めやカゼ薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬などです。

該当する薬を購入する場合は、必ず薬剤師や登録販売者から説明を受け、用法・用量を守りましょう。また、本来の目的以外では絶対に使用してはいけません。なお、身近なものの依存性についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クズンです。

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、11月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 病気の予防や健康維持のために、1か月に支払っても良いと思う金額は？（A.1,000円以下 B.3,000円以下 C.5,000円以下 D.10,000円以下 E.30,000円以下 F.その他）

- ②の具体的な使い方
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号
- ご希望のサイズ(S・M・L)

※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/@ClassALife-202110> 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。

○上記以外の方法での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 Life10月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の3色から1足をプレゼントいたします。

S (約21-23cm)、
M (約23-25cm)、L (約25-27cm)
欲しいサイズ(S、M、L)を明記してください。

ブラック、クリーム、ツイードグレイ
どの色が届くかはお楽しみに!

「キッドモヘア」のあたたか靴下



生後一年未満のアンゴラヤギの子ヤギから刈られる毛「キッドモヘア」を使用した靴下をプレゼント。放湿性に優れ、ムレずにさらっと快適な暖かさが続きます。洗濯機洗いOK。

THERMOHAIR (サーモヘア) アンクルソックス
丈(踵からの長さ): 11cm (約70g) ※Mサイズの場合
3,850円(税込) / 1足
スコシア ☎03-3921-2497

○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(株)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、今後の紙面作り(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。

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。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ハロウィン」でした。
カ コ ケン
ウ イ キ ヨ ウ
ソ キ コ ウ ダ
ク ウ ハ ン
ヤ エ ザ ク ラ
リ ボ ン ビ ク

次号予告 11月号は「歯の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

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。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこください。

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

特集 かんたん

健脚のすすめ

■気を付けよう、身近な依存症…4
あたたか靴下を60名様にプレゼント…4

足裏や指の力を取り戻す
●かかと上げ下げ

足首を鍛え、蹴り出しをスムーズにします。

両足を閉じて、両手で椅子の背もたれをつかみ、かかとを上げ下げします。このとき、お尻をキュッと締めて。

まずは足腰の筋肉を鍛えよう!

かんたん 健脚トレーニング

元気に歩くためには足腰が丈夫でなくてはなりません。簡単な運動を6つご紹介します。それぞれの運動を10~20回ゆっくりと丁寧にいきましょう。歩く前のウォーミングアップに最適です。
※左右がある物は、反対側も同様に

階段が苦手な人に ●股関節回し

股関節を強く柔らかくするので、階段や坂道が楽になります。

左手で椅子の背もたれをつかみ、右足を前方に上げて、ひざは直角に曲げたら、ぐるりと横に回して元の位置に。

体のバランスを保つ
●もも上げ

太ももに加え、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋も鍛えることができます。

椅子に座って両手で座面のはじを持ちます。ひざを曲げたまま右足を高く持ち上げたら、足を下ろします。

いつまでも元気に歩こう

人生100年時代といわれ、かつてないほど寿命が長くなった今、いつまでも健やかでいたいもの。そこでおすすめなのが歩くこと。いつでもどこでも手軽にできる有酸素運動です。

コロナ禍で転倒する人が急増中!

コロナ禍で自粛生活が長期化して活動量が減り、健康への影響が危惧されています。実際、足腰が弱くなり、わずかな段差に足を取られたりして転倒する人が急増しているといわれています。

転倒予防にも役立つ

●ひざの曲げ伸ばし

歩くときに体を支える体幹の筋肉を強め、転倒予防にも有効。
左手は椅子をつかみ、右手はお尻に当てる。右足のひざを曲げておへその高さ上げたら、ひざを後ろに伸ばし、足の指を床に軽く付ける。



ぐらつき予防に
●足横上げ

横に足を出す筋肉が弱るのも転倒の要因になります。股関節の骨折を防ぐためにも鍛えておきたい部位。ふらつきも防げます。

両手で椅子の背もたれを持ち、お尻に力を入れて左足を横に約30°持ち上げて戻します。



立つ・座る動作が楽に
●椅子スクワット

「どっこのいしょ」と言いながら立つ・座る動作をしている人におすすめのトレーニングです。

手のひらを上に向け、腕を前に伸ばし、お尻を突き出して椅子にゆっくり座ったら、背すじを伸ばして前傾しながら立ち上がります。



日本人は世界一 座っている時間が長い!?

オーストラリアの研究機関が世界20カ国の座位時間を調査したところ、日本人は1日7時間で世界最長。座りすぎは心筋梗塞や糖尿病などを誘発するリスクが指摘されています。



イラストレーション：ハラヤツシ

