



神経は、体のすみずみにある無数の細胞や組織と連絡を取り合うネットワークであり、脳と脊髄からなる中枢神経と体中に張り巡らされる末梢神経に分けられます。末梢神経は自分の意思によって体の各部を動かす体性神経と、意思に関係なく周囲の刺激に反応して体の機能を調整する自律神経に分けられます。この自律神経は、交感神経と副交感神経という逆の働きをする2つに分かれています。

交感神経は闘う、逃げる、緊張するなど活発に活動するときに優位になります。心臓の心拍数を上げる、呼吸数を上げる、眼の瞳孔を拡大する、気管支を拡張させる、皮膚の汗腺から発汗させる、消化管の動きを抑制するといった働きをします。エネルギーを短時間で大量に使う準備をするために、全身に酸素や栄養が回るよう調節するという役割です。一方、副交感神経は食事中や睡眠中など休息時に優位になり、心臓の心拍数をゆっくりさせる、呼吸数を落ち着かせる、眼の瞳孔を縮小する、気管支を収縮させる、消化管の動きを促進するという働きです。休息時にはエネルギーを無駄に使わず、緊急時に備えて栄養を体にためるように調節します。これらが互いにバランスを取りながら体の状態を調節していくますが、このバランスが崩れると体の



「脳腸相関」といわれ、腸内環境も良好な状態を保つことが大切です。自分の自律神経の状態を自覚することはできませんが、好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、適度な運動やお風呂にゆっくりかかるなど、自分がリラックスできることをすると自律神経を整えることにつながります。いくつか試してみても不調が続くようなどきは、薬局などかかりつけの医療機関に早めに相談してみましょう。

ウォーキングの効用



ウォーキングとは、厚生労働省eヘルスネットによると、「歩く」という老若男女を問わず行うことが可能な活動を、動作の質や強度を考慮することによって、健康増進や生活習慣病予防のための運動と表現しています。

人は、65歳くらいから歩行速度が徐々に低下し、男性80歳以降、女性75歳になると日常生活に支障をきたすようになります。女性は筋肉量が少ないとめ男性よりも5年ほど早く歩けます。女性は筋肉量が少ないため能力が低下し、それに伴い生活機能の低下もみられるようになります。そんな高齢者や、運動習慣のない人にとって運動療法は、2型糖尿病、心臓病、がん

◆二キビを悪化させないよう、二キビに髪がかかる髪型を避け、指で触ったりつぶしたり刺激しない。

◆睡眠不足により皮膚の新陳代謝が低下すると皮脂や老廃物が蓄積するため、十分な睡眠をとる。

◆自律神経やホルモンバランスの乱れから皮脂分泌が過剰とならないように、ストレスをためない。

市販薬を使用しても改善が見られないときや、症状がひどくなったり化膿して痛みがある場合には、皮膚科を受診しましょう。重度の二キビは瘢痕(はんこん)、いわゆる「あばた」を残す可能性があるため早めのケアが大切です。

効果的なウォーキング



などのリスクの低下、骨粗鬆症の予防、ストレスの軽減、下半身の筋力アップによる転倒防止など、歩くことを意識してみましょう。手は軽く開き、足はかかとから着地するのがポイントです。

最近、寿命を延ばすだけでないかに健康に生活できる期間を延ばすかに关心が高まっています。ウォーキングは誰でも手軽に始めることができ、将来寝たきりの原因となるロコモティブシンドromeの予防にも有効な、健康効果の高い運動です。気持ちよく歩いて、健康寿命を延ばし生きとした生活を送りましょう。

保険調剤さの薬局

札幌市北区北23条西4丁目2-13
TEL 011(156) 7188 営業時間/午前9:00~午後9:00

二キビは尋常性痤瘡(じんじょうせいざそう)といい、容姿が気になる思春期には悩んでいる人も多いかもしれません。顔面、胸、肩、背中の皮膚にできやすく、毛穴の出口が角質によってふさがれたり皮脂が過剰に分泌されたりすると、原因菌であるアクネ菌が皮脂を餌にして毛穴の中で増殖し吹き出物となります。二キビが若い人に多くみられるのは、ホルモンが思春期に多く分泌されるためです。女性でも卵巣や副腎からホルモンが思春期に多く分泌されるためです。女性でも卵巣や副腎からホルモンが分泌されているため、二キビができるやすい状態になります。

二キビの治療は重症度に応じて異なり、軽症では塗り薬が使われます。塗り薬の成分には、角化した皮膚を軟化させ中に溜まった皮脂を除くもの、常在菌の繁殖を抑える抗菌作用のあるもの、炎症を抑えるものなどがあり、市販薬ではこれらの成分と一緒に配合された外用薬もあります。二キビができないようにするため、普段の生活では次のことに注意しましょう。

◆皮膚の清潔を保つように、一日2回洗顔し、毛穴をふさがないようにする。入浴時は胸や背中もよく洗う。



◆皮膚に適度な水分・油分がないと皮膚の分泌が促進されるため、皮脂を取りすぎない洗顔料を選ぶ。

◆二キビを悪化させないように、二キビに髪がかかる髪型を避け、指で触ったりつぶしたり刺激しない。

◆睡眠不足により皮膚の新陳代謝が低下すると皮脂や老廃物が蓄積するため、十分な睡眠をとる。

◆自律神経やホルモンバランスの乱れから皮脂分泌が過剰とならないように、ストレスをためない。

市販薬を使用しても改善が見られないときや、症状がひどくなったり化膿して痛みがある場合には、皮膚科を受診しましょう。重度の二キビは瘢痕(はんこん)、いわゆる「あばた」を残す可能性があるため早めのケアが大切です。