

2018年2月19日(木)
セカンドライフセミナー

未病のおはなし

～冬もイキイキ笑顔の養生！～

株式会社キリン堂
未病医療サポート室
薬剤師 杉本幸枝

本日の内容

◇未病とは？

◇現代の未病

メタボ、ロコモ、フレイル

◇治未病（未病対策）

食事 運動 笑顔 冬の治未病

◇セルフメディケーションとは？

◇さいごに、お伝えしたいこと

本日の内容

◇未病とは？

◇現代の未病

メタボ、ロコモ、フレイル

◇治未病（未病対策）

食事 運動 笑顔 冬の治未病

◇セルフメディケーションとは？

◇さいごに、お伝えしたいこと

未病とは？ 治未病 = 未病対策

中国最古の医学書『**黄帝内经**』
「**聖人不治既病、治未病**」



『**金匱要略**』
「**上工不治已病、治未病**」

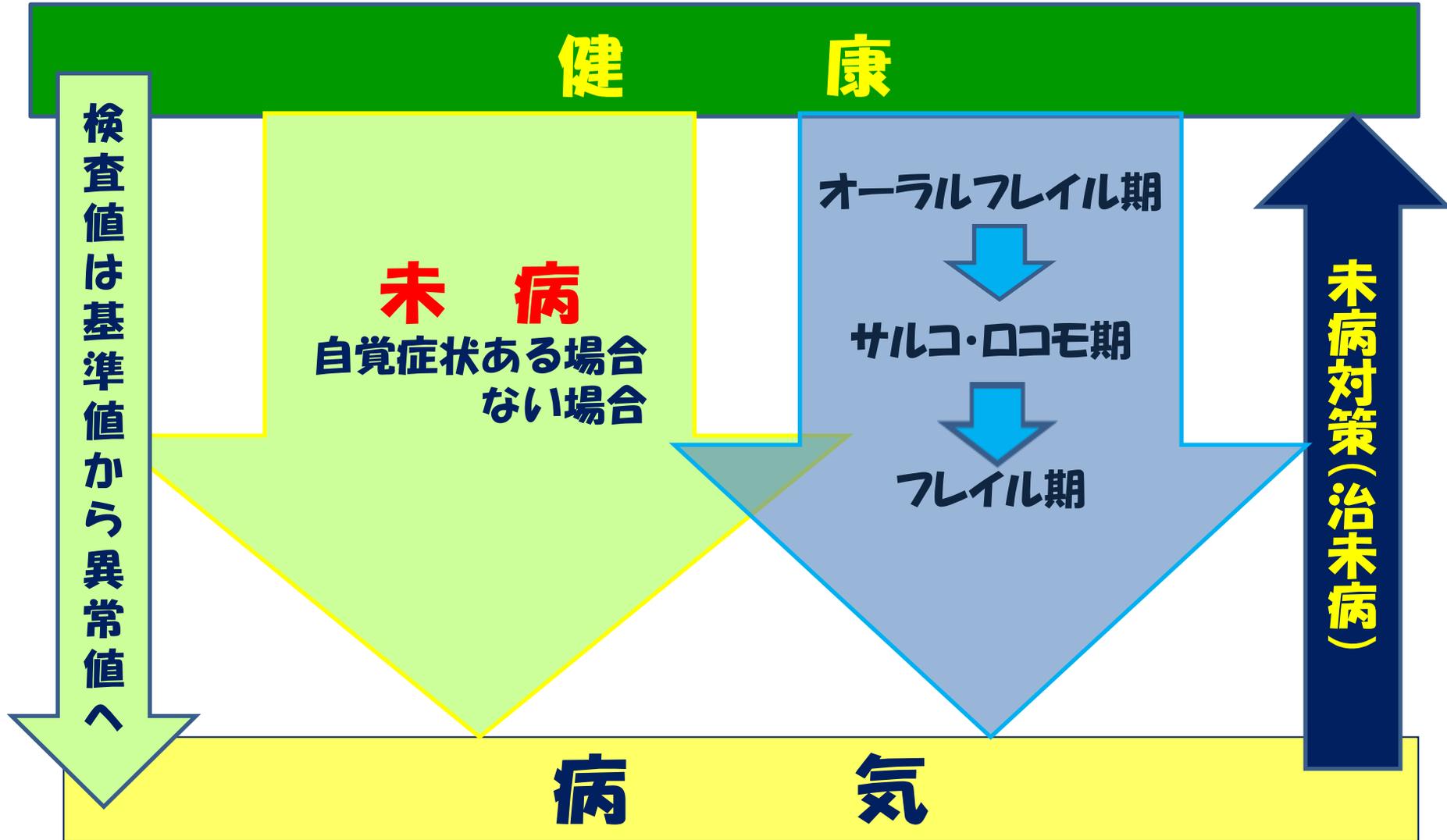


日本では、『**養生訓**』 貝原益軒

貝原益軒の
お誕生日
12月17日
「未病の日」



未病とは、健康から病気／介護に向っている状態



未病の症状

ロコモティブシンドローム

よくつまづく、こける

腰が痛い

膝が痛い

早く歩けない

疲れやすい

体重が減ってきた

握力が落ちてきた

フレイル

メタボリックシンドローム

体重が増えてきた

タバコがやめられない

飲み過ぎ、食べ過ぎ

オーラルフレイル

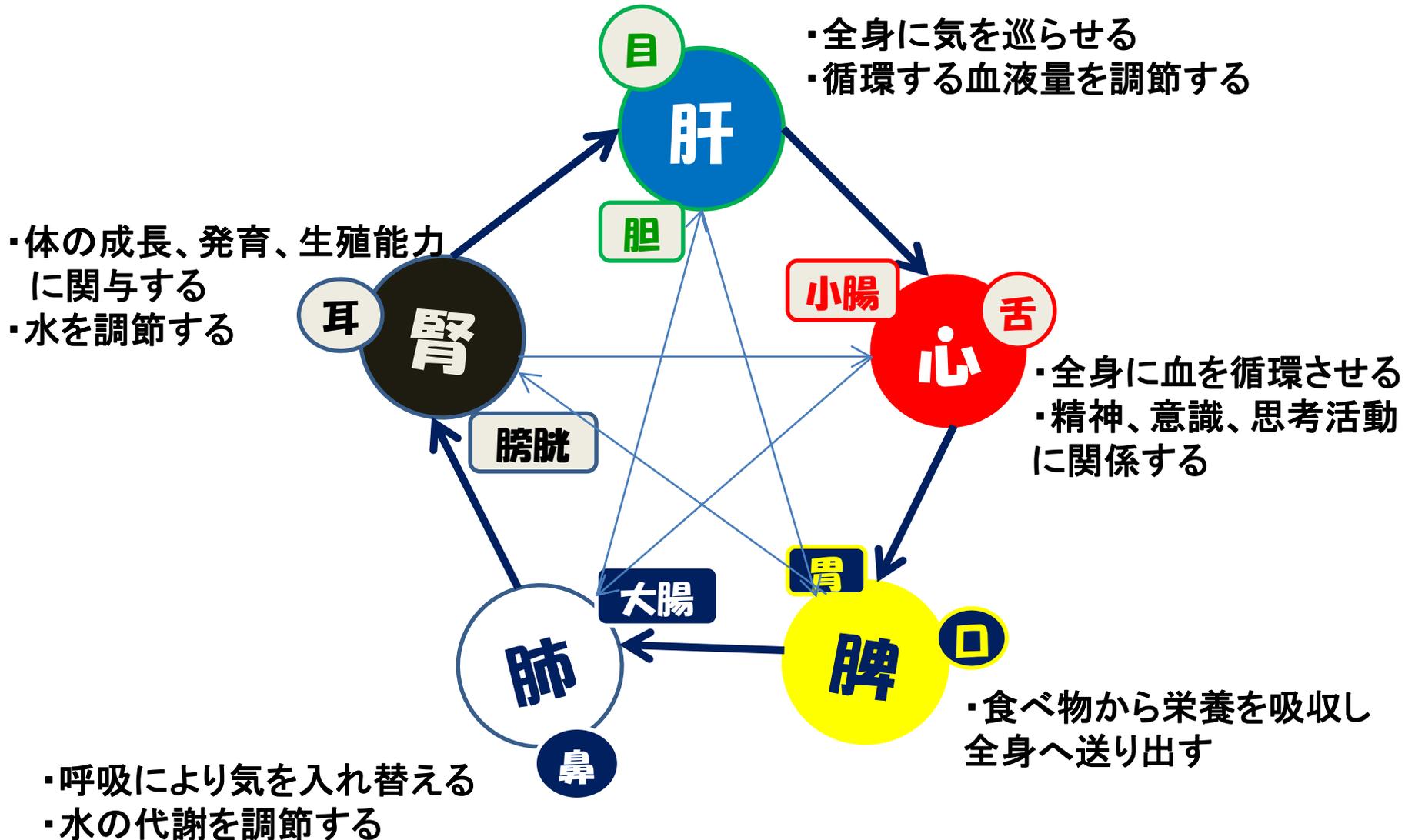
食べにくい

飲み込みにくい

話しにくい

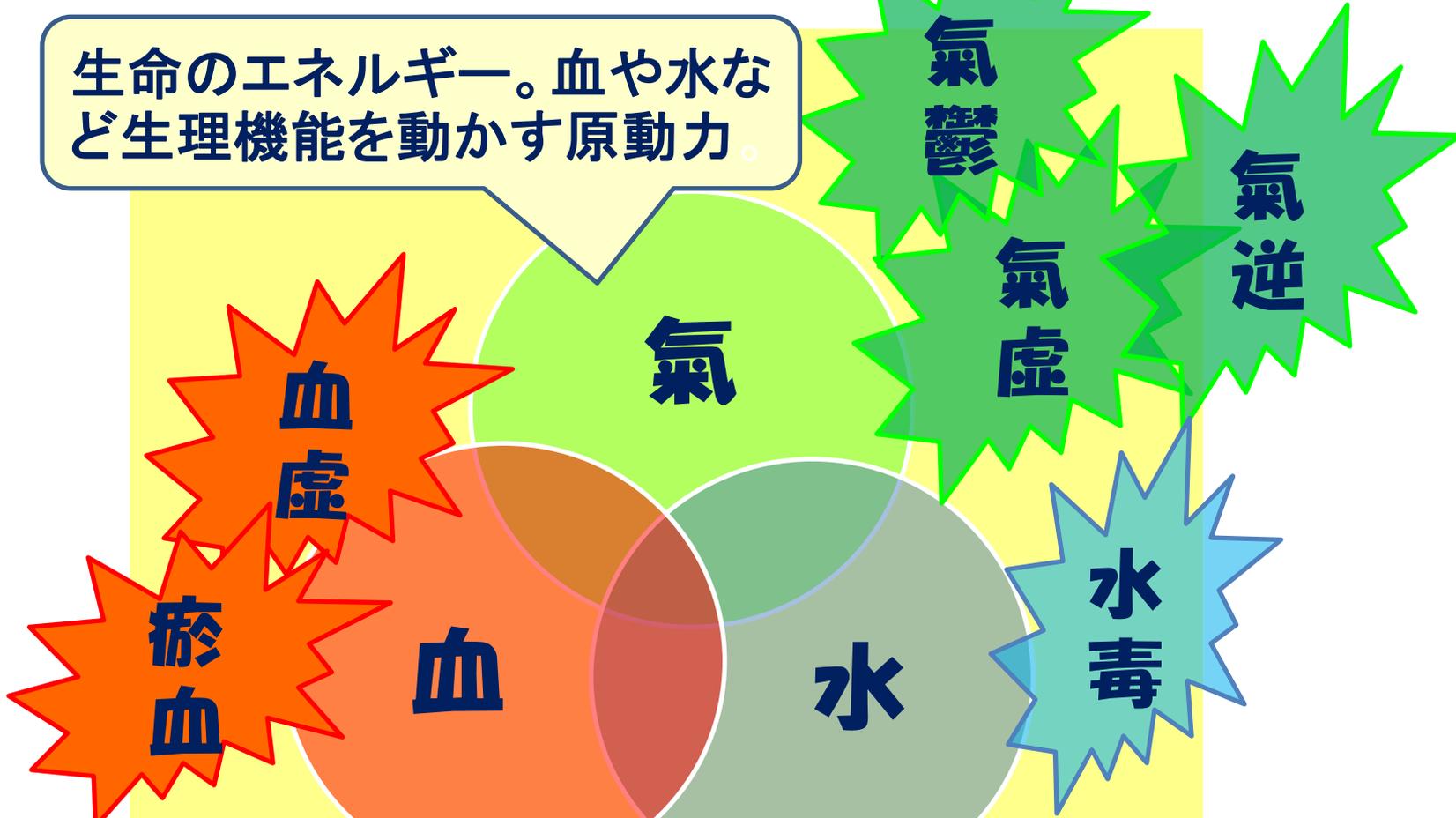


五臓のバランスの乱れ～未病



氣血水の乱れ～未病

生命のエネルギー。血や水など生理機能を動かす原動力。



身体全体に栄養を運ぶ色のついた液体

身体を流れる色のついていない液体

氣血水の異常と自覚症状

氣の異常	氣鬱	胸が苦しい、のどがつかえる、氣力がない
	氣逆	のぼせる、ドキドキする、頭が痛い
	氣虚	疲れやすい、食欲がない、だるい、やる気が出ない
血の異常	瘀血	肩がこる、冷えのぼせがする、唇の色が黒い、目のまわりが黒い、顔が浅黒い、生理不順・更年期障害のような婦人科系トラブルがある
	血虚	顔色が悪い、集中できない、皮膚が乾燥している、息切れや立ちくらみがある
水の異常	水滯	頭が重い、めまいや立ちくらみがある、車酔いしやすい、まぶたや足がむくんでいる

現代の未病



- ☆喫煙習慣、大量の飲酒習慣
- ☆メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群)
- ☆ロコモティブシンドローム(運動器症候群)
- ☆フレイル(身体的、精神的、社会的に弱っている状態)
- ☆悪い食事習慣
～バランス、食べ方
- ☆運動不足、睡眠不足
- ☆ストレスの多い生活



本日の内容

◇未病とは？

◇現代の未病

メタボ、ロコモ、フレイル

◇治未病（未病対策）

食事 運動 笑顔 冬の治未病

◇セルフメディケーションとは？

◇さいごに、お伝えしたいこと

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群)



- バランスの悪い食生活
- 運動不足
- 喫煙・過度の飲酒
- 過度のストレス

未
病

肥満、高血糖、高血圧、高脂血

- 内臓脂肪型肥満症
- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症

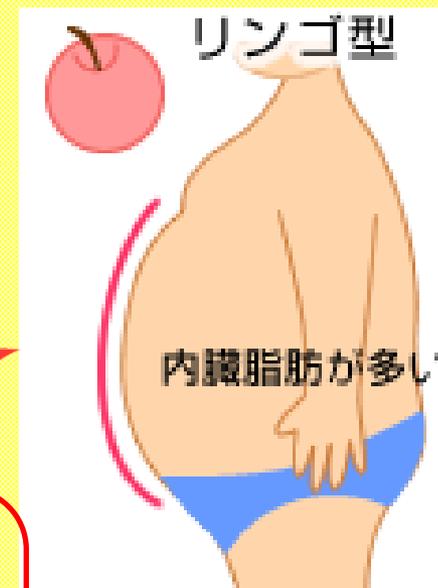
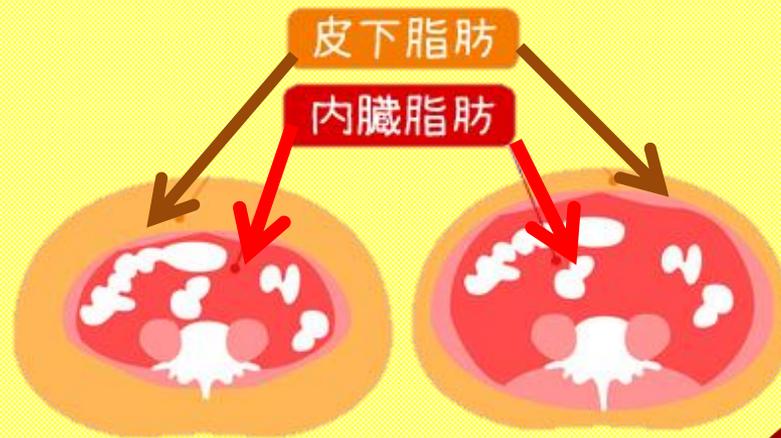
病
気

- 心筋梗塞、狭心症など
- 脳出血、脳梗塞など
- 糖尿病の合併症

要支援・要介護へ



A. メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群)



内臓脂肪から
アンジオテンシノーゲン
TNF- α
PAI-1

動くことにより
落としやすい

皮下脂肪は
* 膝や腰に負担
* やせにくい

動脈硬化 ↑
血糖値 ↑
血圧 ↑

B.ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

2007年日本整形外科学会の提唱

運動器(骨、関節、じん帯、脊椎、筋肉、神経など)の障害により、要介護になるリスクが高い状態。

若い時の痩せもロコモの要因となる。

骨粗鬆症
脊柱管狭窄症
変形性膝関節症

歩かない
動かない

筋肉・骨の減少

要支援・要介護

ロコモチェック



- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)



- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



- 家のなかでつまずいたり滑ったりする

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下をはけない



- 階段を上るのに手すりが必要である



- 横断歩道を青信号で渡りきれない



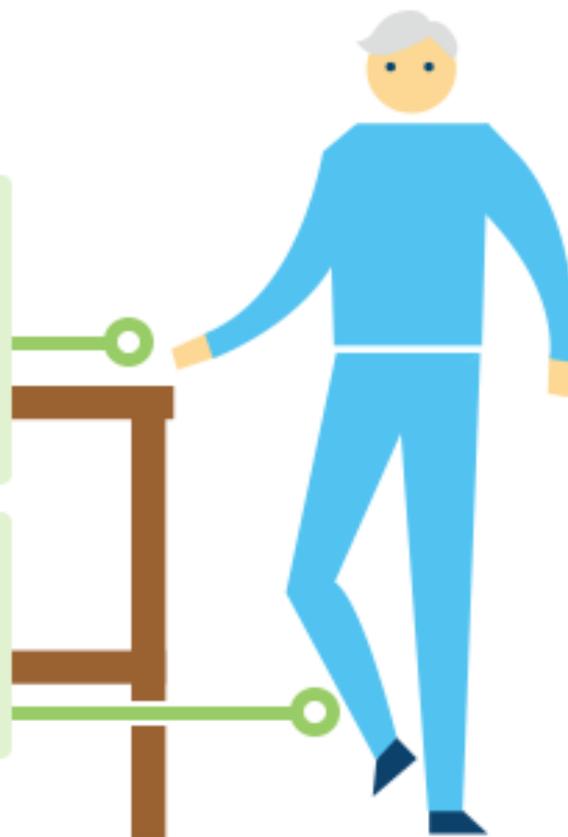
- 15分くらい続けて歩けない

ロコトレ①片足立ち：バランス能力

左右1分ずつ、1日3回

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない
程度に、片脚を
上げます。



ロコトレ②スクワット：下肢筋力アップ

5～6回を1日3回



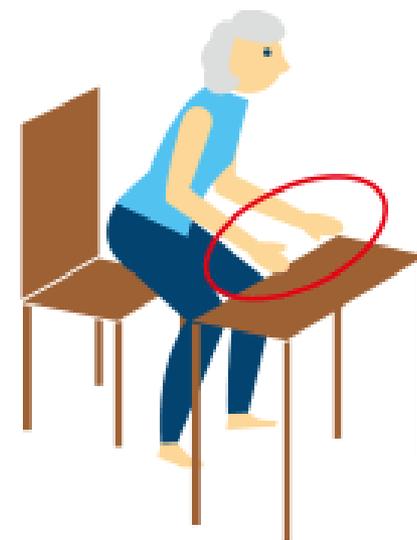
1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

©2017 S.Sugimoto

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

日本整形外科学会HPより

フレイル

老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態。(2014年日本老年医学会提唱)

要介護の前段階であるが、**可逆的(元に戻せる!)**

- ①体重が減ってきた
- ②疲れやすい
- ③あまり動かない
- ④歩く速度が落ちてきた
- ⑤筋力(握力)が落ちてきた



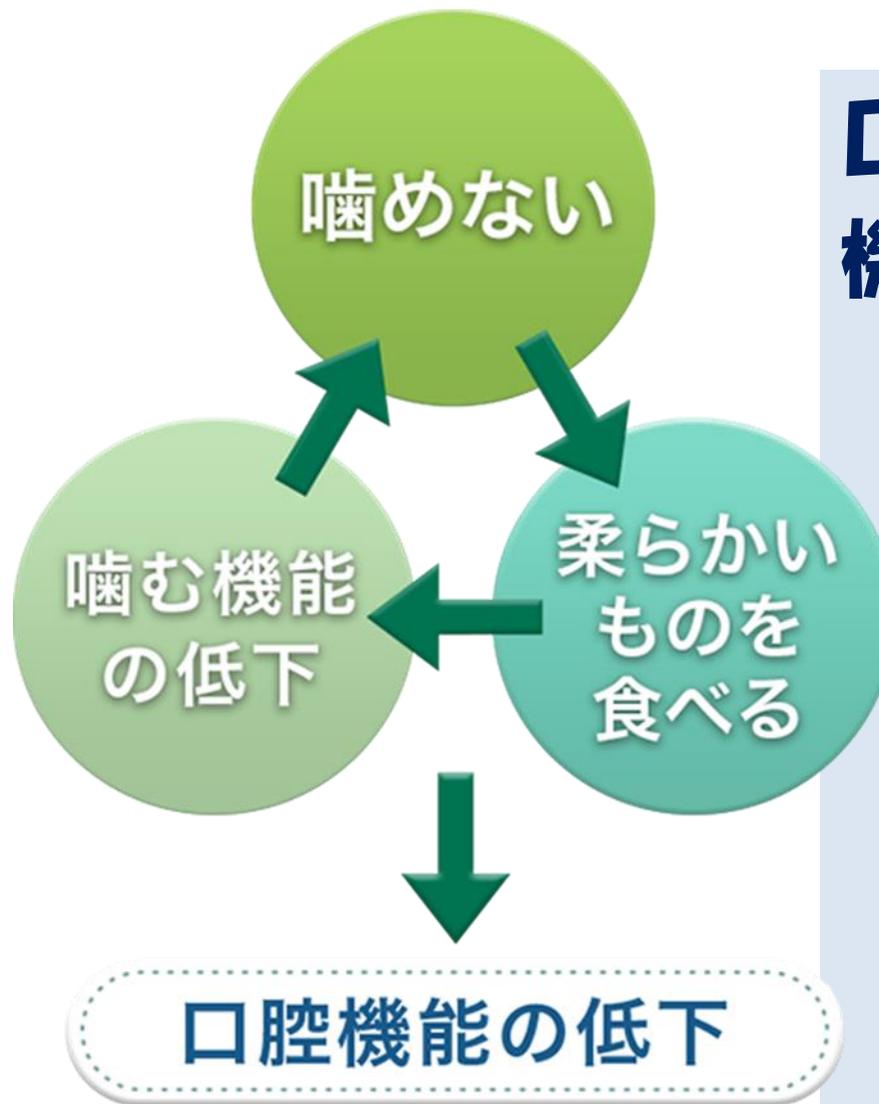
フレイルの3つの要因

からだ的要素
サルコペニア
ロコモ

気持ち的要素
うつ
認知症

お付き合い的要素
孤独
閉じこもり

オーラルフレイルは、フレイルのさらに未病



口や口の周りの筋肉や機能が衰えること

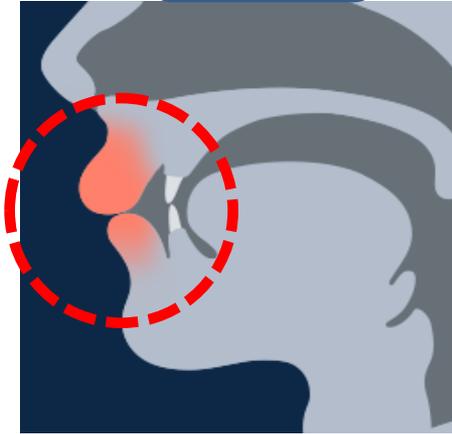
《口腔機能低下》

- ① 噛みにくい
- ② 飲み込みにくい
- ③ 話づらい

栄養不足
引きこもり

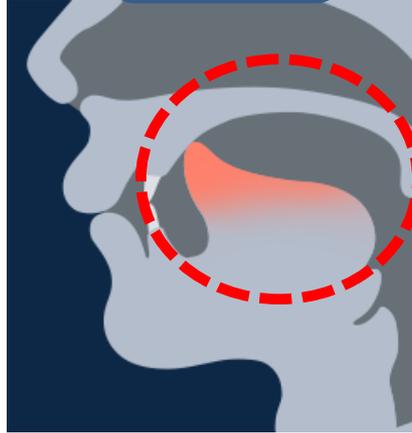
滑舌チェック!

パ



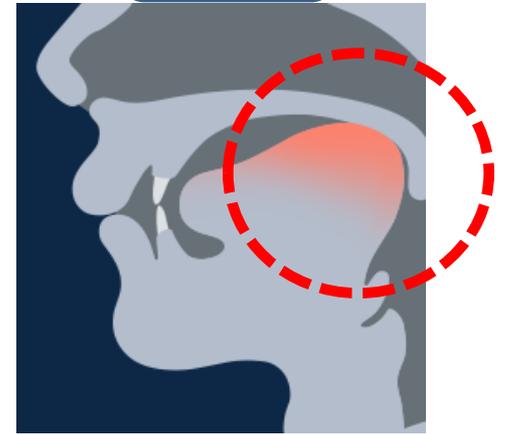
食べ物を
こぼさない

タ



食べ物を
押しつぶす
飲み込む

カ



食べ物を
食道へ送る

パ・パ・パ・パ・パ°°°
タ・タ・タ・タ・タ・タ°°°
カ・カ・カ・カ・カ・カ°°°



ドミノ倒しにならないように!

入口は、社会
とのつながりを
失うこと



オーラルフレイル予防・未病対策

- ①しっかり噛む習慣！～認知症予防にも…
- ②口を良く動かす～話したり、笑ったり、歌ったり…

漢方的フレイル～黄帝内経素問より

腎虚

筋骨が緩んで、
筋力が低下して、
生殖能力が衰えて、
髪が白くなって、
身体が重くなって、
歩行はよろけてくる

内経一書原分素問
靈樞二經誠萬古醫
學宗祖也唐王太僕
曾註素問意節不分
前後混淆凡疑難大
表及五運六氣南北
政等項皆缺而不解
殊為遺憾吾師分章
悉解圖註相參世當
珍之靈樞自古無註
今已註訛通等先梓
素問四方君子須認
寶命堂原板為記
門人石 通譯識

聞五千年神聖之秘旨
刻馬玄臺先生内
萬曆丙戌仲春寶命堂記
經素問註證發微
開億萬載醫學之群疑

黄帝内経素問註證發微序
此睹黄帝書而知醫之通天地四時五行也
非天下之至神孰與焉夫人神氣之所游行出
五會摠
初之虚
其殊矣
証之數
迥遠乎
雖測而

本日の内容

◇未病とは？

◇現代の未病

メタボ、ロコモ、フレイル

◇治未病（未病対策）

食事 運動 笑顔 冬の治未病

◇セルフメディケーションとは？

◇さいごに、お伝えしたいこと

治未病7か条

普通のことですが…

- ①からだを動かすこと
- ②バランスよく食べること
- ③適切な時間眠ること～お昼寝は30分まで
- ④毎日何度か笑うこと～笑ったふりでもOK
- ⑤口をきれいにしておくこと
- ⑥お腹をきれいにしておくこと
- ⑦深い呼吸をすること

1. からだを動かすこと

今、動く

脂肪細胞が
小さくなる

筋肉が増える

ストレスを
コントロールできる

骨が丈夫になる

ずっと歩ける

自分のことは、ずっと自分でできる

快食・快眠(熟眠)・快便(整腸)

生活習慣病予防・改善、重症化予防
メタボ・ロコモ・フレイル予防

介護予防
認知症予防

ウォーキング

ウォーキングを「運動」にするコツ

- ① ずっと、ダラダラ歩きは、ムダ
- ② 早歩き、またはいつもより歩幅を大きく
- ③ 3分間一生懸命歩き、3分間普通に歩く

① 早歩きを3分間 → ② ゆっくり歩きを3分間 → ①②を交互に繰り返して歩く



2. バランスよく食べること

① 栄養素のバランス

- * タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル
- * 第六の栄養素(食物せんい)
- * 第七の栄養素(フィトケミカル)

② 調理法のバランス

生、煮る、蒸す、焼く、揚げる

③ 味のバランス: 酸、苦、甘、辛、鹹

④ 色のバランス: 赤、青、黄、黒、白



引き締める

柔らかくする



鹼

固める



苦

緩める

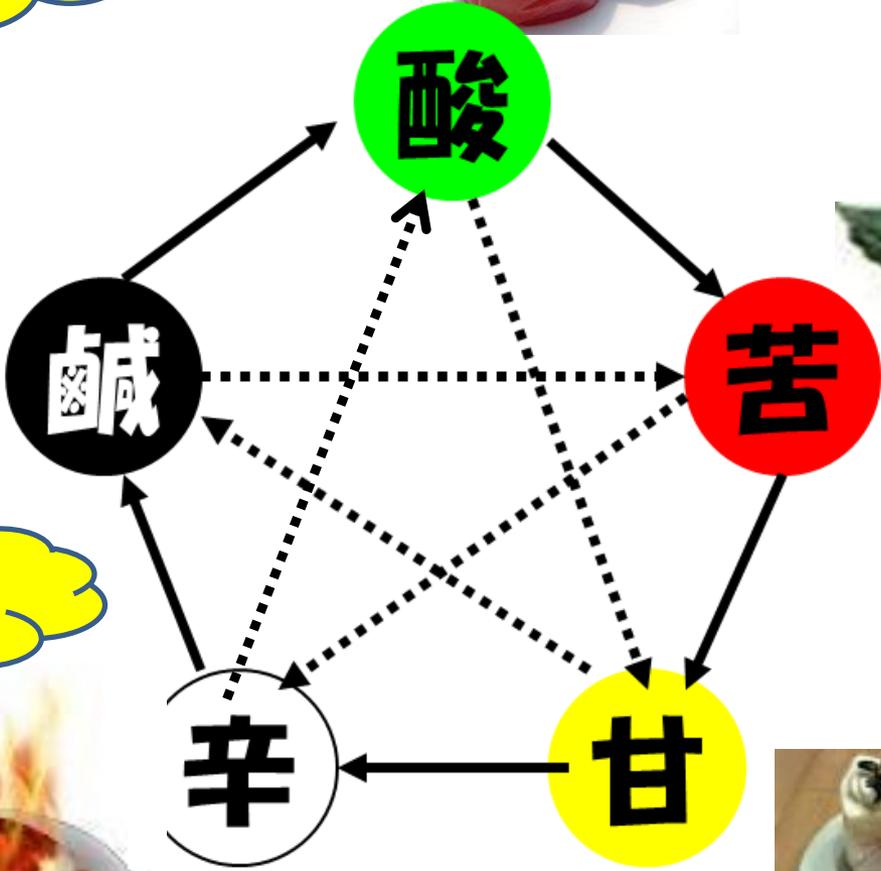


甘

発散する



辛



3. 日に何度か笑うこと



≪笑顔の機能≫

- ① 脳の前頭前野が活性化する
- ② 脳が幸福だと認知し、気分や行動がポジティブになる(つくい笑顔でもいい)
⇒ポジティブでいることは健康長寿の秘訣
『Science』 「Happy People Live Longer」
- ③ 痛みを和らげる
- ④ 幸せだと思っていると、幸福感を得やすい
- ⑤ ストレスをへらす(コルチゾール↓、DHEA↑)

健康状態が良くないと感じる割合

(ほぼ毎日笑う人を1倍とした場合)

笑う頻度	男性	女性
週に1～5回	1.25	1.33
週に1～3回	1.37	1.55
ほとんどない	1.54	1.78

笑顔でアンチエイジング

加齢とともにホルモンの分泌低下

- ⇒ エネルギー↓、運動能力↓、視覚能力↓、
除脂肪筋肉量↓、性的ときめきや精力↓
意欲・精神的な強さ↓
骨粗鬆症進行、皮膚のつや・はい・柔軟性↓

笑顔はDHEA(長寿ホルモン) ↑

ストレスの抵抗力↑、免疫力↑、筋力↑
体脂肪↓動脈硬化・骨粗鬆症抑制、
肌のつや・はい改善、意欲やときめき↑

冬の治未病～五行色体表

五行	五臓	五腑	五味	五色	五邪	五季	五根
木	肝	胆	酸	青	風	春	目
火	心	小腸	苦	赤	熱	夏	舌
土	脾	胃	甘	黄	湿	土用	口
金	肺	大腸	辛	白	燥	秋	鼻
水	腎	膀胱	鹹	黒	寒	冬	耳

五臓：腎のはたらき

① 氣を蓄える

先天の氣、後天の氣

② 成長や発育を調節する

氣を五臓六腑に供給して、
それらの働きを維持する

③ 水の再利用と排泄を調節する

不要な水は膀胱へ送って排泄
利用できるものは戻す

腎の不調(未病)

腎のはたらきが乱れると、氣が不足⇒老化

元氣が出ない、やる氣が起こらない

- * 骨が弱くなる
- * 耳鳴いや聞こえにくくなる
- * 息切れや呼吸困難が起こる
- * 髪が抜け、白髪が増える
- * 性欲減退、不妊症など、性ホルモンが減る
- * 排尿回数や尿量に異常が起こる

かんじや 寒邪の特徴

寒邪は、熱を奪って冷やし、
からだの組織や血管を収縮させる

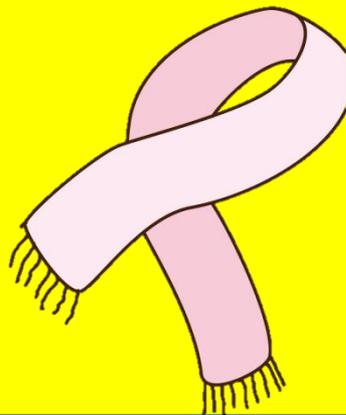


手足の冷え
水っぽい鼻水
寒気
発熱

頭痛
腹痛
関節痛
背中痛み

冬の養生

3つの首をあたためる



からだをあたためる食品、適量の塩分、お酒をえらぶ



からだを冷やしすぎない食事

からだを温める

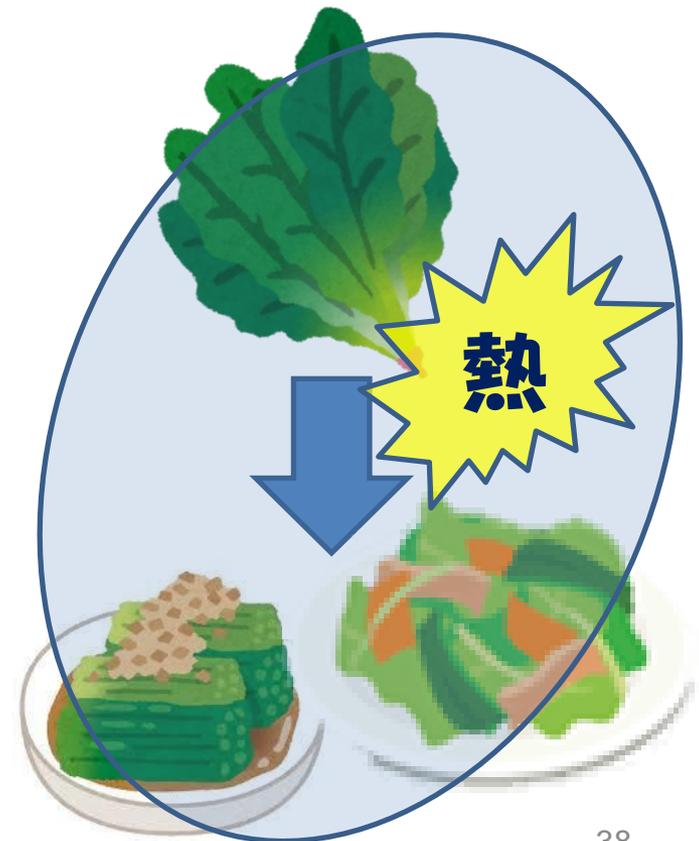
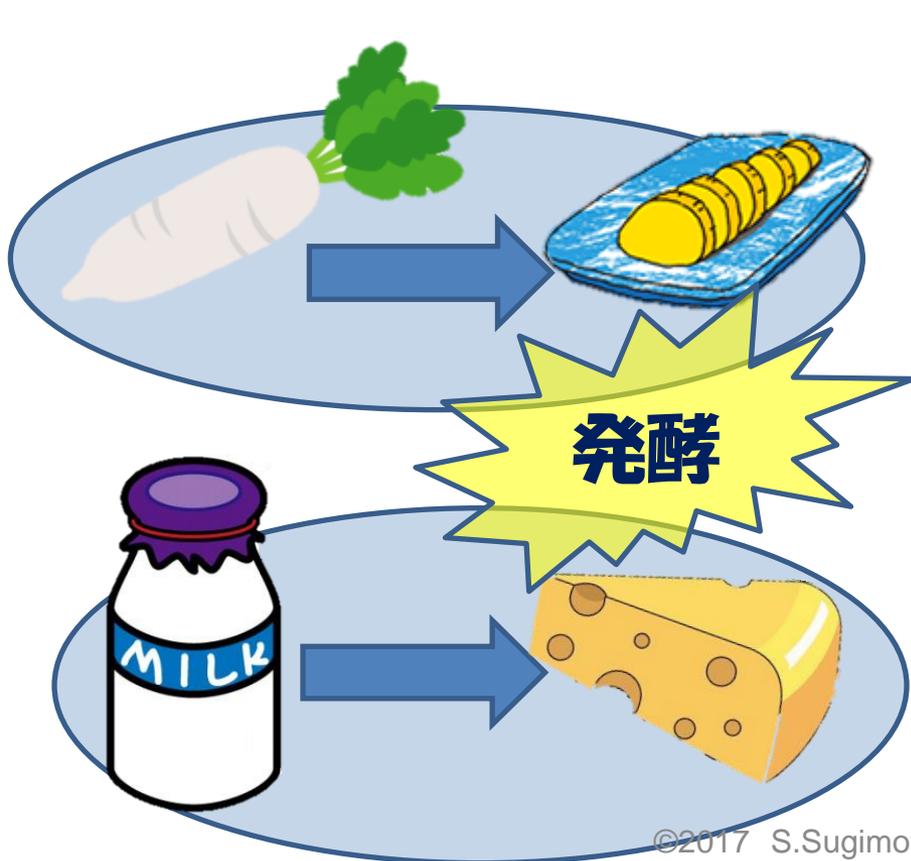
赤・黄・黒

根菜類

からだを冷やす

白・緑

葉物類



本日の内容

◇未病とは？

◇現代の未病

メタボ、ロコモ、フレイル

◇治未病（未病対策）

食事 運動 笑顔 冬の治未病

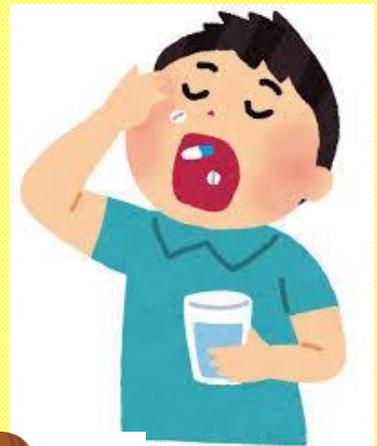
◇セルフメディケーションとは？

◇さいごに、お伝えしたいこと

セルフメディケーションとは？

☆セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること(WHO 2000年)

☆消費者が自己の責任のもとに、薬剤師等のアドバイスに基づいてOTC薬を使って、自己の健康を維持すること。(世界大衆薬協会)



セルフメディケーションのポイント

- ① OTC薬などを上手に利用する。
- ② 生活習慣病でないか自分でチェックし、
予防する。
- ③ 食生活や睡眠に気を配り、自己管理をする。
- ④ ビタミン剤や特定保健用食品を
正しく利用する。

医薬品、食品区分

医薬品		食品				
		保健機能食品			一般食品	
薬局医薬品	要 指 導 医 薬 品	一般用 医薬品	特定保健用 食品 (個別許可 型・規格基 準型・条件 付き特保)	栄養機能 食品 (規格基 準型) (生鮮食 品も対象 に追加)	機能性 表示 食品 (生鮮 食品も あり)	いわゆる 健康食品 を含む
医療用医薬品		第一類 医薬品				
		指定第二類 医薬品				
薬局製造販売 医薬品		第二類 医薬品				
		第三類 医薬品				
医薬品、医療機器等の品質、 有効性および安全性の確保等に 関する法律		食品衛生法				

OTC医薬品とは？

- * 「**要指導医薬品**」と「**一般用医薬品**」
- * 「**Over The Counter**」の略語で、**対面販売でカウンター越しに買う薬のこと**を意味している
- * **大衆薬**や**市販薬**と呼ばれてきたが、**2007年国際的表現の「OTC医薬品」という呼称に変更して統一**
- * **医薬品のうち、その効能及び効果において人体に対する作用が著しくないものであって、薬剤師その他医療関係者から提供された情報に基づく需要者の選択により使用されることが目的とされているものをいう。**

OTC医薬品の副作用2009年～2013年

安全性が高いとはいえ、副作用はあります！

分類	症例数	うち死亡 例数	うち後遺症が 残った症例数
風邪薬	400	8	9
解熱鎮痛剤	279	3	2
漢方製剤	134	1	
鎮咳去痰薬	24	2	
その他	412	1	4
総計	1225	15	15

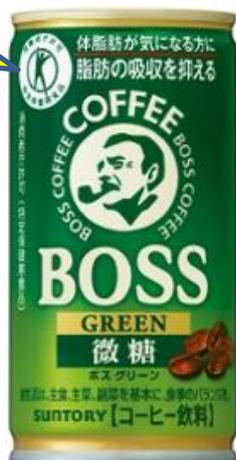
出典：副作用が疑われる症例報告に関する情報（医薬品医療機器総合機構）

重い副作用の初期症状

副作用	初期症状の例
スティーブンス・ジョンソン症候群 中毒性表皮壊死症候群	* 高熱（38℃以上） * 目の変化：充血・目やに・瞼の腫れなど * 粘膜の異常：唇や陰部のただれ、 のどの痛み、排尿・排便時の痛み * 皮膚の異常：広い範囲が赤くなる
肝障害	* 倦怠感、 * 発熱、 * 黄疸、 * 発疹 * 吐き気・嘔吐、 * かゆみ
間質性肺炎	* 息切れ・息苦しい、 * 空咳、 * 発熱
腎障害	* 尿量が少なくなる、 * 尿が出ない、 * むくみ、 * 体がだるい
喘息発作	* 喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー鳴る） * 呼吸困難（息苦しい）

出典：厚生労働省ホームページ「重篤副作用疾患別対応マニュアル」

特定保健用食品(トクホ)



トクホの BOSS

2014年1月21日
新発売 **ボスグリーン新登場!!**

**ボス史上初！脂肪の吸収を抑えるトクホ
体脂肪が気になる方に!!**

※脂肪の吸収を抑えるコーヒー豆マンノオリゴ糖を配合しているため、
体脂肪が気になる方に適しています。
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

栄養機能食品



機能性表示食品



生鮮食品の栄養機能食品



新パッケージ表示内容

蓋フィルム	栄養機能食品(ビタミン B ₁₂)
側面シール	ビタミン B ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。

機能性表示食品



お一人で1日に1袋の摂取目安量を守ってお召し上がりください。

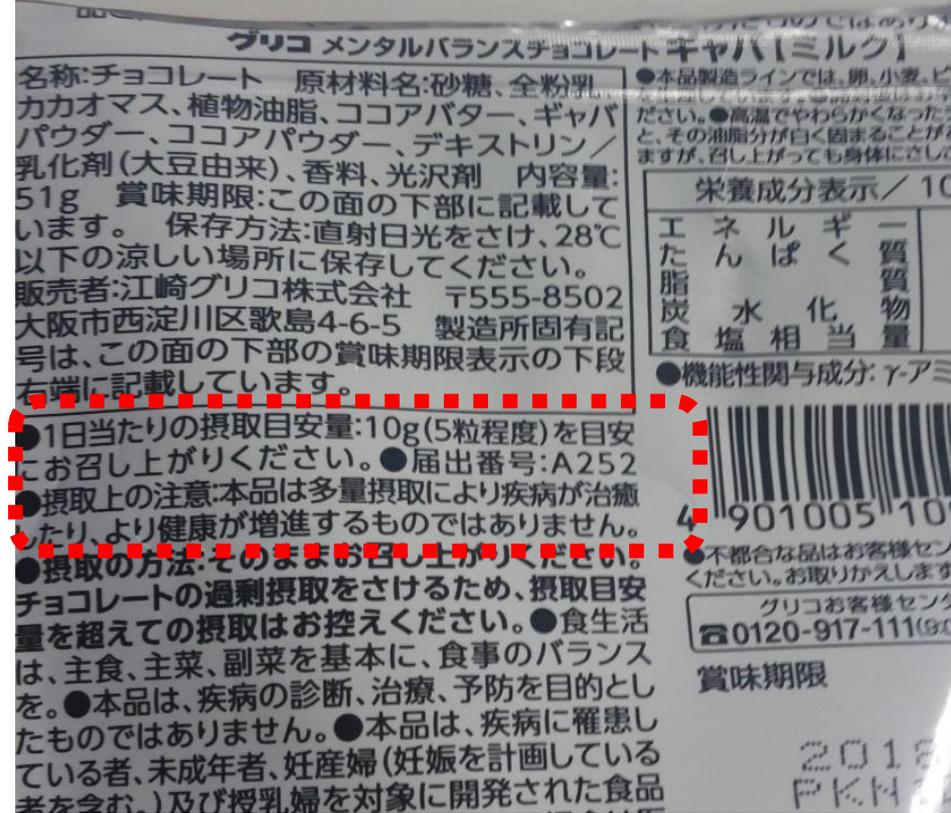
届出表示

本品には大豆イソフラボンが含まれます。大豆イソフラボンは骨の成分を維持する働きによって、骨の健康に役立つことが報告されています。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届け出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官によって個別審査を受けたものではありません。

事業者の責任

機能性表示食品



- 1日当たりの摂取目安量:10g(5粒程度)を目安にお召し上がりください。
- 摂取上の注意:本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

トクホの例

対象	代表的な関与成分	注意点など
おなかの調子を整える食品	オリゴ糖、乳酸菌類、食物せんい	腸内フローラの健常化 ストレスを避けるように
コレステロールが高めの人の食品	植物ステロール、キトサン、低分子アルギン酸ナトリウム、大豆タンパク質	食生活（バランス）と運動習慣の改善
血圧が高めの人の食品	ラクトトリペプチド、サーデンペプチド、 γ -アミノ酪酸、杜仲茶配糖体	食塩は1日6g BMI：25を超えない
骨の健康が気になる人の食品	大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質、フラクトオリゴ糖、ポリグルタミン酸、ビタミンK ₂	カルシウムの多い食事 禁煙、節酒 適度の運動
食後の血糖値が気になる人の食品	L-アラビノース、難消化性デキストリン、小麦アルブミン、豆鼓エキス、グアバ葉ポリフェノール	糖尿病発症予防 食後高血糖抑制
血中中性脂肪と体脂肪が気になる人の食品	EPA、DHA、ウーロン茶ポリフェノール、コーヒー豆マンノオリゴ糖、茶カテキン類、中鎖脂肪酸類	メタボリックシンドローム 予備軍（980万人） 食生活と運動習慣改善

機能性表示食品の例

平成28年3月現在、約310の届け出(生鮮食品を含む)

商品名	メーカー	関係成分	はたらき
えんきん	(株)ファンケル	ルテイン、アスタキサンチンなど	手元のピント調節機能を助けるとともに、目の使用による肩・首筋の負担軽減
ビフィーナ	森下仁丹(株)	ビフィズス菌など	腸内フローラを良好にし、便通を改善する機能
ディアナチュラ ゴールド グルコサミン	アサヒフード アンドヘルス ケア(株)	グルコサミン 塩酸塩	膝関節の動きの悩みを緩和
グリナ	味の素(株)	グリシン	速やかに深睡眠をもたらし、睡眠の質の向上や起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ
イミダ ペプチド	日本予防 医薬(株)	イミダゾール ジペプチド	日常の生活で生じる身体的な疲労感を軽減
イチョウ葉	小林製薬	イチョウ葉 フラボノイド 配糖体など	認知機能の一部である記憶力を維持する機能

セルフメディケーションと相互作用

① 医療用医薬品とトクホや機能性表示食品

降圧剤 + イワシペプチド ⇒ 降圧作用増強

血糖降下剤 + サラシノール ⇒ 血糖降下作用増強

② ワルファリン + 「血液サラサラにする」健康食品

DHA・EPA、イチョウ葉、にんにく、ウコンなど

⇒ ワルファリンの作用増強

③ ワルファリン + ビタミンK(クロレラ、青汁など)

⇒ ワルファリンの作用減弱

④ カフェインの摂り過ぎ ⇒ 胃痛、動悸、頭痛など

OTCのドリンク + 紅茶 + 緑茶 + エナジードリンク

⑤ ドリエル + 鼻炎薬 ⇒ 過眠

添付文書を読んでみましょう！

いろいろな情報が詰まっています。

特 徴	成分のはたらきなど
	してはいけないこと (守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなる)
	相談すること 5～6日間服用しても症状がよくなる ない場合には、服用を中止し、この説明書を持って医師、薬剤師、 登録販売者に相談してください。
効 能	急性鼻炎、アレルギー性鼻炎又は副鼻腔炎による次の諸症状の 緩和：くしゃみ、鼻水（鼻汁過多）、鼻づまり、涙目、のどの 痛み、頭重
用法・用量	次の量を12時間ごとに水又はぬるま湯で服用してください。 15歳以上：2カプセル、1日2回 15歳未満：服用しないこと
成 分	1日量中の成分量とそのはたらき
保管および取扱い上の注意 品質保持の点から開封後は、6か月以内に服用してください。	

鼻の症状・・・どの薬を選びますか？

1日2回服用 (持続性鼻炎治療薬)

つらい鼻みず・鼻づまり・くしゃみに

すぐに症状を止めたい方に

パブロン 鼻炎カプセルSα

第2類医薬品

48カプセル



1回1カプセル 1日2回服用

花粉・ハウスダスト などに
よる

くしゃみ・鼻みず・鼻づまりに

パブロン 鼻炎カプセルZ

医療用成分

鼻のアレルギー症状をおこす
原因物質の発生を抑える

抗アレルギー薬 フマル酸ケチフェン
配合

20カプセル



はなが つかいかに

(鼻みず・鼻づまりに)

パブロン メディカルN

- 塩化ブチルアミン
- 塩化フェニルエタノール
- クリチルリチン酸ニカリウム
- シカルボステイン

1回2錠

30錠(5日分)

かぜ薬 第2類医薬品



ベンザ 鼻炎薬 α (1日2回タイプ)

花粉・ハウスダスト
によるアレルギー性鼻炎などの
鼻水・鼻づまりに
のどの痛みにも

1回1錠

SELF MEDICATION

24カセット

塩化ブチルアミン・
α-メレンゲクロルフェニタミン・
トフェキサミン製剤配合

医薬品 15歳以上



28錠14日分 (1日2錠)

hisamitsu

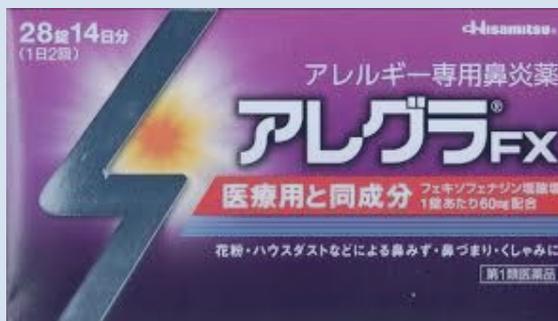
アレルギー専用鼻炎薬

アレグラ FX

医療用と同成分 フェキソフェナジン塩酸塩
1錠あたり60mg配合

花粉・ハウスダストなどによる鼻みず・鼻づまり・くしゃみに

第1類医薬品



ベンザ ブロックS

かぜ薬 鼻水・鼻づまりに のどの痛みにも

ヨロイソプロピル・トリスキウム・アセトアミノフェン配合

SELF MEDICATION

18カセット



sato

第2類医薬品

鼻炎(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)に

ストナリニ S

STONARHINI S
Rhinitis Remedy

時間差作用の二重錠 1日1~2錠で効く

サトウ製薬



sato

10錠 10日分

鼻水・鼻づまりによく効く

ストナリニ Z

効き目持続 セチリジン
塩酸塩配合

1日1回

アレルギー性鼻炎専用内服薬

サトウ製薬

第2類医薬品



sato

液体 in 鼻水、鼻づまり、
発熱に効く 1日1回 10錠

かぜ薬

ストナ ジェルサイナス

ペラドンナ酸アルカロイド・
ジフェニルピラリン塩酸塩配合

24カセット

第2類医薬品



鼻 炎 薬

抗アレルギー薬

風 邪 薬

【参考】セルフメディケーションの例 風邪の引き始めをどうするか…

突然39度以上の高熱、全身のだるさ

↓ あい
受診

↓ なし

寒気、無汗

寒気、汗

熱感、
咽喉の痛み

鼻水だけ

咳だけ

麻黄湯
葛根湯

桂枝湯

銀翹散

イブプロフェン
製剤などの
解熱鎮痛薬

小青竜湯

鼻炎薬

麻杏甘石湯
五虎湯
麦門冬湯

鎮咳去痰薬

総合感冒薬

寝るのが一番！無理して食べない。元気なら入浴！

【参考】セルフメディケーションの例

筋緊張性頭痛の改善（肩こり、ストレスが原因の頭痛）

【肩甲骨のストレッチ】

- ①肩に中指を置いて、まわす
- ②前で手を組んで、延ばす
- ③後ろで手を組んで、上げる



【首のストレッチ】

- ④右手を背中に、左手を右肩に、首を左に倒す
⇒左手を背中に、右手を左肩に、首を右に倒す
- ⑤右手を頭の左にあてて下に引く。左手は左遠くへ延ばす。右手を左後頭部にあてて、斜め右前に倒す。左手は左斜め後方に延ばす⇒反対も同様に。

本日の内容

◇未病とは？

◇現代の未病

メタボ、ロコモ、フレイル

◇治未病（未病対策）

食事 運動 笑顔 冬の治未病

◇セルフメディケーションとは？

◇さいごに、お伝えしたいこと

さいごに… もう一度、治未病の7か条

普通のことですが…

- ① からだを動かすこと⇒
 - ② バランスよく食べること⇒
 - ③ 適切な時間眠ること～お昼寝は30分まで！
 - ④ 毎日何度か笑うこと～笑ったふりでもOK
 - ⑤ 口をきれいにしておくこと⇒時には、**歯科受診**
 - ⑥ お腹をきれいにしておくこと⇒**食べたら出す！**
 - ⑦ 深い呼吸をすること⇒ただ深くしてみるだけ
- そして、**教養**（今日用）と**教育**（今日行く）
⇒今日用がある／今日行くところがある



わかってるけど
めんどろ！

①が面倒な場合…

東京大学 高齢社会総合研究機構

飯島 勝矢教授の研究データより

たとえば、毎日歩くのが嫌な場合

⇒ **社会性を保つ**

～趣味・ボランティアに参加または就労
運動をされていて、社会参加しないより、

**運動をしていなくても、社会参加している方は
フレイルになりにくい！**



②が面倒な場合…（五行説の応用：薬食同源）

いろいろな色、いろいろな味を食べる

白 緑 赤



甘 辛

緑 赤 黄 白 黒



酸 苦 甘 辛 鹹

②が面倒な場合…（五行説の応用：薬食同源）

どうしてもラーメンが食べたいとき
いろいろな色、いろいろな味を食べる



現代風に考えると...



生活習慣の改善で 大人になっても成長できる

★**筋肉**：食事と運動

★**骨**：食事と運動

★**脳**：食事と運動＋脳を使うこと＋社会性を持つこと

＜アルツハイマー発症の危険因子＞

- ①**知的不活発** ②喫煙 ③**運動不足** ④うつ ⑤**中年期肥満症**
⑥**中年期高血圧** ⑦若い時からの難聴 ⑧**孤独**

* 遺伝だけでなく、生活習慣が問題!

**そして…かかりつけ薬剤師を決めて、
処方せんがなくても、気軽にご相談ください**

☆ **病院に行くほどではないけれど、**

どこか(なにか)が不調な時(未病)にまず！

☆ **定期健診の結果は、全部基準値だけれど、**

身体や症状で気になることがある時(未病)！

オーラルフレイルやフレイル、ロコモのご相談も！

☆ **複数の病院やクリニックから、**

たくさんのお薬をもらっている時！

(問題のあるポリファーマシーは、

フレイルとも関係することがあります)





本日は、ありがとうございました！