

# 三洋薬品HBC新聞



創業90年 三洋薬品HBC <https://sanyoyakuhin-hbc.com/>

「健康」「美容」に関する製品、情報、サービスをマルチメディア・オムニチャネルでお届けいたします

■配置薬営業部 ■テレマ営業部 ■Eコマース営業部 ■海外事業部

新年あけまして  
おめでとうございます!

ご相談窓口

【受付時間】  
平日 9:00~20:00

ハロー サンヨー サンヨー

☎ 0120-86-3434

商品の売り込みは行いません。  
お問い合わせ専用の回答窓口です。  
お気軽にお電話ください。

## 特集 ~あきらめない!ヒザの痛みとの付き合い方~

### 関節の数は全身に何か所ある?

頭蓋骨から脚のつま先まで、全身にある「関節」ですが、一体何か所あるでしょう?

①56か所 ②132か所 ③260か所

ちなみに全身の骨は、成人で206本あります。そして関節は、ばらばらになっている骨をつなげる役割があります。上の問題の正解は③の260か所。そう、骨の数より多いんです。なかでも負担の大きい関節の一つが、ヒザ関節です。では、**体重60kgの人が1日5000歩歩くと、ヒザ関節にどれくらい負荷がかかるのでしょうか?**

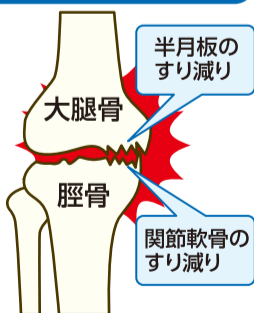
①600kg ②1200kg ③10000kg

### ヒザが丈夫なのは軟骨のおかげ

上の問題の答えは③の10000kg!歩くときに**体重の1.5~2倍、階段の昇降で2~3倍、走るときには5倍以上の負荷**がヒザ関節にかかります。この負荷を受け止めるのが、軟骨と半月板。この軟骨もやがて石けんのようにすり減っていきます。**軟骨がすり減ると、骨同士がこすれ合い炎症を起こし、これが関節炎につながります。**

軟骨は、長い時間をかけてすり減りますが、そのスピードは人それぞれ。では、軟骨のすり減りを促進させる原因は何でしょうか。

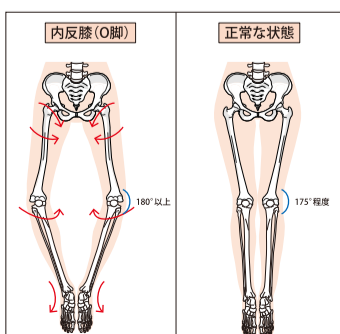
変形性膝関節症の人の膝関節



### 太ももの筋肉の減少に要注意!!

関節軟骨の負担となる大きな原因の一つに、脚の筋肉量の減少があります。

太ももの内側と外側の筋肉のバランスが崩れてくると、次第にヒザとヒザの間が開き、**O脚の状態**に。O脚は、ヒザの内側ばかりに負担をかけるため、痛みが生じやすくなります。



### からだの歪みにも気をつけて

次のうち、あてはまるクセがないかチェックしてみましょう。

- 靴の外側だけ減っている
- 姿勢が猫背
- 立つときに片足に重心がかかる
- 座っているときいつも同じ側の足を組む
- うつ伏せで寝ることが多い



これらのクセが長年の間に、からだの歪み(ひずみ)を起こし、関節が間違った動きを覚え、痛みが起こる原因となります。

### ヒザ痛対策、こんなことから始めてみよう

#### ①【股関節スクワット】股関節まわりの筋肉を鍛えよう

スクワットにより、太ももの内側の筋肉を鍛え、股関節を柔らかくする効果が期待できます。脚を肩幅に開いて行うのが、コツです。

#### ②【片足立ち】足裏で体重を支えられるようになろう

足裏の機能を高めると、「転びにくくなる」、「踏み込む力がつく」といった効果が期待できます。片足20秒を目標に、徐々に立っている時間を伸ばしていきましょう。

#### ③【たんぱく質補給】からだ作りから見直そう

たんぱく質は筋肉の元となるだけでなく、骨、軟骨、爪、皮膚とからだを作る原料そのもの。軟骨の材料となるコラーゲンもたんぱく質の一種なのです。からだ作りを食事から見直してみましょう。

#### ④【継続は力】サプリメント×運動で痛みを和らげよう

サプリメントには、「軟骨の材料となる」、「炎症を抑える」、「筋肉がつきやすくなる」、「からだを温める」等の目的別に分かれています。自分の今の体調に合ったものを選び、運動と組み合わせてあきらめず続ければ、痛みの緩和も大いに期待できます。

# 三洋薬品HBC健康研究室 ～手の腱鞘炎 対策～

## 今回のお悩み相談 孫と手をつないで歩くと、手首の痛みが気になって…



高輪さん  
(69歳女性)

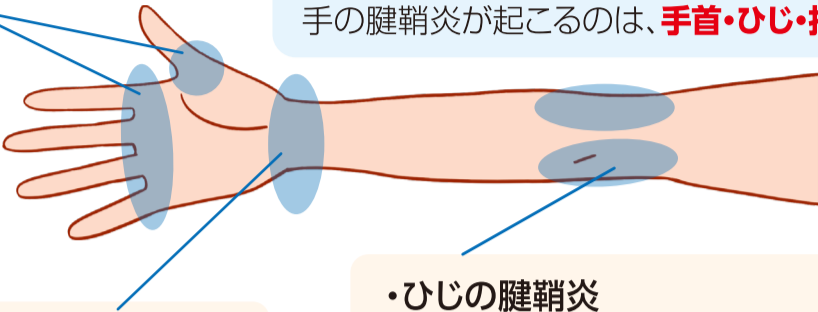
いつも孫を保育園まで迎えに行き、手をつないで家まで帰ってくるんですけど、最近は手首が痛くて…  
買い物帰りに荷物を持つときも痛いのを我慢しています。何とかならないかなあ。



長谷川先生  
日本臨床栄養協会  
NRサプリメント  
アドバイザー

### ・指の腱鞘炎(バネ指)

指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなり、バネが弾けるような指の動きが起こります。  
**手のひら側の指のつけ根当りに、痛みや腫れを伴います。**



高輪さんのその痛みは、腱鞘炎かもしれません。  
手の腱鞘炎が起こるのは、**手首・ひじ・指**の3か所です

### ・手首の腱鞘炎

**手の甲側の親指のつけ根に痛みや腫れを伴います。**

- ①ひじを伸ばし、親指を軽く握り、手首をゆっくり下に曲げます。
- ②手首の親指側に痛みがあれば、手首の腱鞘炎が疑われます。



### ・ひじの腱鞘炎

**物を持つとき、ひじから手首にかけて痛みが走ります。**

- ①痛むほうの手を伸ばし握りこぶしをつくります。
- ②もう片方の手で抑えるようにこぶしに力を加えます。
- ③こぶしで押し上げたときに痛みがあれば、ひじの腱鞘炎が疑われます。



腱鞘炎を治すには何から始めたらよいでしょう?

腱鞘炎のタイプにより、マッサージやテーピングの方法は異なります。今回はタイプ別の体操法をご紹介します。



## 腱鞘炎タイプ別体操

### ・親指・手首の痛みがある場合

痛みのある部分の周辺を、指の腹で気持ちよと感じる程度の強さでもみほぐします。**1回30～60秒、1日3～4回**、家事や仕事で手を使う作業の前に行いましょう。

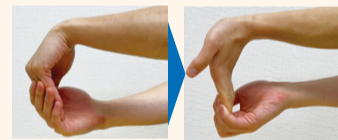


### ・バネ指・指の付け根に痛みがある場合

**両手の指をピンと伸ばし3秒間、手をぎゅっとグーの状態にして3秒間、10～20回**、入浴時や就寝前に行いましょう。

### ・ひじに痛みがある場合

手のひらを下にして腕を伸ばし、反対の手を使って手首を下に曲げます。今度は手のひらを上にして、同じく反対の手で手首を下に曲げましょう。**各30秒、1日3～4回**行います。



★腱鞘炎とは、筋肉を動かすひも状の組織「**腱**」と、その腱を束ねる筒上の組織「**腱鞘**」の摩擦による炎症です。まずは患部の「**使い過ぎ**」を避け、**休ませてあげる**ことが肝心です。

### ★その他にもこんな対策が!

- 猫背を直そう
- 逆手で物を持たないように
- テーピングの活用
- 大豆(イソフラボン)を摂ろう



### こんな症状には要注意!

腱鞘炎と似た病気の一つに、**関節リウマチ**があります。疑わしい場合は病院で詳しい検査を受け、早期治療を受けましょう。

- ①朝起きると、指の関節がこわばり、30分くらい続く
- ②全身の3か所以上の関節に痛みや腫れがある
- ③左右両方の関節に腫れ、痛みがある



※病気は自己判断せず、必ずかかりつけ医や専門医へご相談ください。

## 三洋薬品HBCの腱鞘炎の健康に役立つ おすすめ商品

### クリルキング



『クリルキング』には、南極海の貴重な原材料である「クリルオイル」を使用しています。「リン脂質型オメガ3脂肪酸」が含まれており、炎症を起こりにくくする作用があります。

■1袋 240粒入 (1日4粒目安/約60日分)

**7,550円** (税別) ※エコパック

### 大豆イソフラボン



更年期障害、骨粗しょう症、肌荒れなどの女性の40代からのトラブルに、大豆イソフラボンが内側からアプローチし、ストレスフリーな毎日をサポートしてくれます。

■1袋 60粒 (1日1粒目安/約60日分)

**3,550円** (税別) ※エコパック

### サイトカイン サプレス



緑豆外皮エキスとEGCGを独自に組み合わせた「サイトカイン サプレス」は、サイトカイン値を調整し、健康的な炎症反応や免疫反応のコントロールに役立ちます。

■1本 30粒 (1日1粒目安/約30日分)

**2,110円** (非課税) ※海外からの発送です

※表示価格は定価です。価格はキャンペーン等により予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

# 健康豆知識～食べてすぐに寝ると、○○になる!?～

今年もゆっくり寝正月ー「食べてすぐ寝ると牛になるよ」と、丑年ならではのセリフが聞こえてきそうです。今回は、そんな食後の正しい休み方、そして食後に眠くなる理由について迫ってみたいと思います。



## 食後のお休みはOK!? 睡眠はNG!?

食後の正しい体の休め方は「**30分から90分、体を起こした状態でゆっくり休む**」です。食後、人の体は食物の消化に専念します。食後の適度な安静が、スムーズな消化を促すのです。

ただし、休むと言っても**睡魔に負けて寝込むのはNG**。睡眠に入ると、せっかくの消化活動もスローモードに。これが消化不良の原因になります。また、休む姿勢にも気をつける点があります。完全に横になると、消化した食物が腸ではなく、**食道へ逆流しやすくなり胃炎や誤嚥を招きます**。

どうしても横になりたい場合は、**体の右側が下に来るような姿勢**で、ソファやクッションに体をあずけるとよいでしょう。眠気防止には、**食前にコーヒー**を飲んだり、**食後にガム**を噛むのがおすすめ。ガムには口内をきれいにし、だ液の分泌で消化を助ける役割まであります。



## 食後にすぐ眠くなるのは、○○が原因!?

食後にすぐ眠くなるのは、血糖値が急に跳ね上がるから。つまり、「**食後高血糖**」が原因といわれています。「食後高血糖」は空腹時血糖値が正常な方でも起こるため、「**かくれ高血糖**」と呼ばれることも。「食後高血糖」は、**血管が傷つきやすくなる、インスリンを分泌する膵臓がくたびれる**、といった悪影響が表れます。

### 「食後高血糖」を防ぐためには!?

- 1 野菜、山菜、海藻から先に食べる**
- 2 白い食材より茶色い食材を**  
白米・小麦粉でなく、  
玄米・全粒粉を使った食材を!
- 3 1日3食を規則正しく**
- 4 よく噛んで、ゆっくり食べる**
- 5 運動で筋肉をつける** 筋肉が使わないエネルギーの貯蔵庫となってくれます!

「牛の歩みも千里」と言うように、健康も毎日の積み重ねから築かれます。今年も健康第一で体を気遣っていきましょう。



## 三洋薬品HBCの拠点を紹介いたします



### 名古屋営業所

**住所** 〒486-0931  
愛知県春日井市松新町 1-27

**電話** 0568-58-1385 **従業員数** 3名

**スタッフより** 名古屋営業所は、愛知県、岐阜県を担当エリアとしております。全国の市の人口ランキング3位の大都市名古屋は、歴史と下町の情緒が残る散策にもおすすめの町です。また、愛知県、岐阜県内にも伝統ある食文化や焼物文化にふれられる街が多数あります。そんな愛知と岐阜を舞台に、少数精鋭・機動力を強みにお客様のお役に立てるよう、努めてまいります。



### 新庄営業所

**住所** 〒996-0088  
山形県新庄市松町16-1

**電話** 0233-28-7099 **従業員数** 3名

**スタッフより** 山形県は新庄市のある最上地域は、松尾芭蕉の「おくのほそ道」でも詠まれるように四季折々、表情が豊かな土地です。県内ではお米やさくらんぼなどのブランド農産物、全市町村に温泉があるといった自然の恵みがあふれています。新庄営業所は販売員3名と小所帯ですが、豪雪にも負けずにお客様に笑顔を送らせる、をモットーに励んでまいります。

## 元気な毎日は食事から! オススメ健康レシピ

胃の調子を整える  
七草がゆ



### 五目あんかけがゆ



#### 材 料(2~3人分)

鶏胸肉…………… 150g  
大根…………… 約2cm(70g)  
にんじん…………… 約4cm(40g)  
せり…………… 3株  
大根の葉…………… 少々  
生しいたけ…………… 4枚  
ご飯…………… 1と1/2カップ  
だし汁…………… 2カップ  
水溶き片栗粉…………… 各大さじ2  
しょうが…………… 1かけ

#### 作 り 方

- 鍋にご飯と水3カップを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてトロリとするまで20分くらい煮る。
- とり肉は1cm角に切って酒をまぶす。大根とにんじんは皮をむいて7mm角に切り、しいたけは石づきを落として同様に切る。せりと大根の葉は1cm長さに切る。しょうがは皮をむいてすりおろす。
- 鍋に大根、しいたけ、にんじんを入れ、だし汁、酒大さじ2を加えて火にかけ、煮立ったらアクを除いて中火にし、5分くらい煮る。
- とり肉を加え、みりんとしょうゆ各大さじ1も加えて野菜類がやわらかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、大根の葉とせりを加えて火を止める。どんぶりにおかゆを盛り、あんをかけておろししょうがをのせる。

引用:レタスクラブ「五目あんかけがゆ」レシピ作成・調理:石垣孝子撮影:大川範  
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/2417/>

### 七草粥の 栄養成分と 効果!

#### お正月の最後に体調を整える『七草粥』

七草粥を食べる風習には、青菜の少ない時期にビタミンを取り入れ、ごちそう続きで疲れた体調を整えるという昔の人の知恵が反映されていると言えるでしょう。七草で最も身近なのは、すずな(かぶの葉)、すずしろ(大根の葉)ですが、どちらも**鉄分、カルシウム、カリウム、βカロテン、ビタミンC、食物繊維**などが多く含まれ、栄養たっぷり。ぜひ、かぶや大根を食べる時にはその葉も一緒に調理しましょう。普段から大いに活用したい食材です。



## 1日2粒飲むと、くっきり見えます!

【うる王ベリー】和歌山県/60代男性/K.K 様

うる王ベリーを定期購入しています。続けて飲んでいたら目の調子がとても良いです。時々、朝・夜1粒ずつ1日合計2粒

飲んでいますが、その時はくっきり見えます。

たまに飲み忘れてしまう時もあるのですが、飲み忘れた日は目もショボショボして大変です。

これからも続けていきたいと思えます。



## 飲み続けているので足の不自由さもなく、毎日快適に過ごせています

【サメ軟骨ロイヤルⅢ】大分県/70代男性/M.S様

足腰の痛みが気になり、このサメの軟骨はもう3年ほど飲んでいました。一時期しばらくやめていたこともありましたが、飲んでいないと調子が悪くなり、

また飲みはじめたら痛みがやめられました。

続けていると、足の不自由さもなく、毎日快適に過ごしているのが、本当に嬉しい。ずっと続けたい!



## 目の下のたるみが気にならなくなりました!

【SCアイクリーム】富山県/80代女性/A.H 様

目の下のたるみが嫌いで、とても気にしていましたのがきっかけでこちらの「アイクリーム」を使用しております。

夜、重点的にしっかり目の周りにつけて3年半が経ちました。

使いはじめの頃気にしていた目の下のたるみが、

最近あまり気にしなくなっていることに気が付き、

とても嬉しく思います。続けて使用してよかったです。



## トランキルスリープがあると安心して寝付けます!!

【トランキルスリープ】千葉県/70代男性/F.M 様

トランキルスリープを飲むようになってから、布団に入ってもすぐに寝付けられるようになり、不安もなくなりました。

夜もトイレに行くとき寝付けなかったのが、

トランキルスリープがあると安心して

寝付けられるようになりました。

今ではお守りみたいな存在です。



## 腰の痛みが3ヶ月で和らぎました!

【HMBD5000】佐賀県/70代女性/K.M様

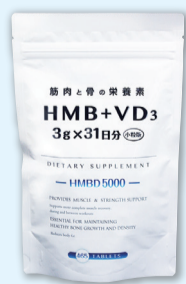
筋肉を壊す成分と聞いて試しに始めくみよした。

腰の痛みが3ヶ月で和らぎました。

意識して散歩も始めてみたら、

脚も丈夫になったような気がします。

しばらく続けてみようと思えます。



## オイルの質の良さにびっくり! 肌荒れも解消しました!

【ビューティスクワイル】大阪府/60代女性/S.S様

美容室を管轄しているのもあって、化粧品にはこだわりがありました。敏感肌でスキンケアはここ3年変えることはなかったんですけど

このオイルのサンプルを2、3滴使っただけで

良さにびっくり! 顔以外でも腕とか肩の肌荒れも

解消できたので、本当に出会えて良かった商品です!



※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。※写真はイメージです。

発行元



三洋薬品HBC株式会社

連絡先

TEL:0120-86-3434 FAX:03-5928-1913

[受付時間] 平日/9:00~20:00

住所

〒171-0021

東京都豊島区西池袋2-39-6 池袋ツルミビル

WEB

http://www.sanyo-yakuhin-hbc.net

