



違いを教えてください！ 有酸素・無酸素運動ってなに？

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。

酸素を使って長時間続けられる程度の運動を有酸素運動、酸素を使わず短時間しか続けられない運動を無酸素運動といいます。有酸素運動は脂肪を燃焼させ脂質異常症や高血圧の改善・肥満の改善など生活習慣病の予防に効果があるとされています。一方で無酸素運動は糖質を燃焼させ筋力の向上に効果があるとされています。

Point!

膝や股関節、腰が痛い場合、また体調に不安がある方は医療スタッフに相談しながら行うようにしてください。



有酸素運動



ウォーキングなど

無酸素運動



重量挙げなど

薬

やくすりに立つ！ のあれこれ

File.20



うがい薬、正しく使えていますか？

風邪やインフルエンザが流行する季節は、うがいや手洗いが大切になってきます。病気の原因となる細菌やウイルスは口から体内に入ることが多く、うがいをする事で予防効果を高めることができます。うがい薬は大きく2つの作用に分類されます。正しいうがい薬の選択と使い方、十分な予防効果を得ましょう。

うがい薬の主な作用

主な作用	殺菌・消毒 (殺菌、ウイルスの感染予防)	抗炎症 (のどの痛みや口内炎などの炎症を抑える)
商品名	イソジンガーグル液	アズノールうがい液
成分名	ポビドンヨード	アズレンスルホン酸ナトリウム
使い方	1回 2~4mL (1~2目盛)を約60mLの水で薄めて、うがいする。	1回 4~6mL (1回押し切りまたは5~7滴)を約100mLの水で薄めて、うがいする。

効果的なうがいの仕方

のどに痛みがある時

薄めたうがい薬を3回に分けてうがいをします。

- 1回目: ブクブクうがい (口の中の汚れを取ります)。
- 2,3回目: ガラガラうがい (天井が見える程度に上を向いて、のどの奥までうがい薬が届くように)。

口内炎など、粘膜に傷や炎症がある時

薄めたうがい薬を口に含み、頬を左右交互に膨らませ、薬を移動させながらブクブクうがいを繰り返します(3回程度)。

うがいの時に気をつけること

薄めて使い残った液は保存せずに捨てましょう。歯を抜いた後の激しいうがいは避けましょう。うがい薬は飲み込まないようにしましょう。万一、1回分を誤って飲み込んでしまっても特に問題ありません。