



ちょっと座ろうと思った時…腰に不安を感じたことはありませんか？

## 腰への負担を軽減する座り方

今回は、腰への負担を軽減する座り方をご紹介します。ポイントは「背筋を伸ばす」「クッションを活用する」ことです。



### 低い椅子での座り方



低い椅子に座る時は  
浅く座って、足をひくと楽ですよ。



### あぐらでの座り方



あぐらで座る時は、  
おしり全体に、厚め  
のクッションを入れ  
ると楽になります。



### 正座での座り方



正座は他の座り方に  
比べて背筋が伸びま  
す。クッションを入れ  
ると、ひざも楽にな  
ります。

薬

やく  
くすり  
に立つ！  
のあれこれ

File.22

医薬品による光線過敏症



光線過敏症とは、光線(日光)によって皮膚症状が生じる疾患で、食品や医薬品、サプリメントなどが引き金となって発症することがあります。

医薬品では、解熱鎮痛薬や抗生物質、向精神薬、高血圧治療薬、糖尿病治療薬など、幅広い薬剤で光線過敏症が報告されています。特に、皮膚の露出が多くなるこの時期は湿布などの外用薬の取り扱いに注意が必要です。使用後に数ヶ月過ぎて皮膚症状が出現したとの報告もあります。そのため使用部位が光線にさらされないようにすることが重要です。

#### 有効な予防策

- 1 日光が直接当たらない衣服を着用する。
- 2 サンスクリーン(日焼け止めクリームなど)を使用する。  
サンスクリーンはPA値とSPF値を参考に選ぶといいでしよう。

#### 光線過敏症を発症してしまったら…

抗アレルギー薬やステロイドの外用・内服といった薬物治療が必要になる場合があります。気になることがあれば医師または薬剤師に相談してみましょう。

