

## 要旨

### 大原はじめさん

- 生まれも育ちも武蔵小杉のプロレスラー大原はじめです。
- 今回は現役プロレスラーの私がコロナ禍でどんな運動や食事をしているのか、体験談をお話します。時間が少ないのでざっくりですが、ぜひ参考にしてください。
- コロナ禍のプロレスも大変です。興業も中止になった。リング上が自分の存在価値なので寂しかったです。
- 私の団体プロレスリング・ノアは無観客試合を行い、インターネットで配信しました。お客さんいれば応援で一体感が出るし力になる。お客さんがいない状況には戸惑ったが、なんとかやってきた。
- 食事ではたんぱく質が大事。筋肉や臓器などの材料になります。
- たんぱく質は毎日、体重×1.5g摂ることをおすすめします。テレビなどでは体重×1.2gとか言われますが、体重×1.5g摂ると筋肉を維持できるのでおすすめです。私は体重×2.2g摂っています。
- 痩せたい、コロナ太りを回避したいのであればたんぱく質の接種をおすすめします。
- 身体づくりにあたっては腸内環境が重要です。昔はとにかく厳しい練習ばかりしていましたが、栄養をうまく摂取できないと効果が出ないです。
- 私は現在大学生としてスポーツ栄養学を学んでおり、その先生がオリンピック選手の栄養管理をしている最先端の知識を持った方で、その方の話は大体今までの経験と重なりました。
- その中で新しい発見があり、それは腸内環境です。栄養素は気にしていましたが腸内環境を気にはしていませんでした。
- 意外だったのはメンタルがキープできるようになったことです。お腹は第2の脳と呼ばれているそう。直接繋がっていて、前向きに頑張れるようになった。身体と心に効いてきます。
- 日々の食事を紹介します。私は調理師でもあるので、おいしくボディメイクしたい。焼きチーズカレーを切り干し大根で作りました。市販のルーだと脂質が高いのでカレーパウダーを使って、食物繊維を接種しました。キノコも食物繊維豊富です。
- 大根と小豆は私に合いました。それぞれ合う合わないがあるので参考にしてください。大根は消化酵素がすぐれている。大根を切って、黒酢と蜂蜜と無添加のにぼしを入れました。お通じとてもよくなる。黒酢がとてもいいです。
- コロナ太り解消の話をしてします。とにかくオートミールをおすすめします。スーパーで売っています。
- GI値が低いです。血糖値が上がりにくく、インスリンが出にくいものです。GI値が低いものの代表が玄米やオートミールです。

- オートミールは水に入れて一分くらいレンジで温めて柔らかくしてご飯のように食べますが、そればかりだと飽きるのでお出汁を入れて雑炊のようにしたり、キクラゲや鮭ほぐしを入れます。リンゴを煮たジャムとシナモンを入れてアップルパイにしたりします。豆乳とバナナ、卵、ベーキングパウダー入れてレンジにかけるとバナナ蒸しパンがすぐできます。
- 美味しくないと飽きるので工夫しましょう。
- 小豆です。あんこ好きにはおすすめ。高たんぱくでビタミンB、食物繊維が豊富です。ビタミンBが大事。脂質代謝を上げてくれる。茹でた汁もポリフェノールが入っていて、腸内環境にもいい。あずき茶もおすすめです。
- 筋トレの仕方をお伝えします。スクワット一択でいいと思います。下半身にはお尻や太ももなど沢山筋肉があります。代謝を上げるには下半身の筋肉を動かすのがよいです。
- スクワットは最も筋肉が成長するトレーニングです。実は立ったり座ったりではうまくいかない。膝を出すイメージを持つ人が多いが、それでは膝を悪くしてしまう。お尻を引くと覚えてほしいです。
- 最初はイスを使うのがいい。イスに座ったり立ったりすると膝が前に出ない。
- 胸も張ってください。その状態でお尻を引く。試しにやってみてください。1・2・3でゆっくり座るのがポイント
- 頭を前に入れないこと。真上に立ち上げるように。
- イスで慣れたらイスなしでやりましょう。
- 以上を参考に生活に役立ててほしいと思います。応援よろしく申し上げます。ありがとうございました。

今田玲奈さん

- 保健師の今田と申します。中原区に住んでおります。
- 産業カウンセラーとして働く人の健康管理を長年やっていました。私が社会人になった頃からメンタル不調というのが増加していました。
- 厚生労働省が出したデータでは、コロナ禍で何らかの不安を抱えている人の数が増えています。神経過敏に感じたとか、そわそわしたとか。テレワークでよかったという人もいれば、家族がずっと家にいることに落ち着かない人もいた。飲み会に誘われなくなってよかった人もいれば誘われなくて辛くなった人もいるなど、様々な変化がありました。
- 変化には身体も心も影響しやすいということを認識しておいてください。
- 私たちがストレスという時、それは2つに分類できます。「ストレス要因」と、お腹が痛くなったりする「ストレス反応」です。
- ストレス要因となるものは、物理的なもの、化学的なものいくつかありますが、今

回はメンタルということで、心理社会的なものに注目します。働き方改革や退職、異動や勉強、試験、人間関係などです。

- 経済的な問題や家族の介護、看護などもあります。実は悪いことだけではなく、結婚や昇進、栄転も含まれます。良いことですが、環境の変化による影響は大きいのです。
- コロナ禍の心理社会的ストレス要因としては、感染もそうですが自粛による生活や環境の変化、仕事や収入の減少・増加などです。
- ただ、結婚などあったようにストレスは人生のスパイスです。ストレス要因はないと味気ないけど、ありすぎると辛くて食べられない。生きがいや成長に繋がるが、ありすぎると生産性と貢献感が下がる。全くの悪ではない。うまく付き合っていきましょう。
- どのようなストレス反応が起こるかという、疲れやすくなるなどの影響がある身体面、活力低下やイライラに繋がる心理面、食欲やお酒の摂取量が増えるなどの行動面があります。
- ストレスは人生のスパイスなので反応までで止まればよいのですが、ストレス関連疾患まで行くとよくないです。ストレス反応で止めることが大切。
- ストレス要因に個人的要因と緩衝要因（社会的支援・快適な環境）が加わりストレス反応が起こります。
- アドラー心理学に基づく「人の理解」や「勇気づけ」の活用が大切。
- アドラー心理学とは心理学の3台巨頭と言われるアドラーが打ち立てたものです。「共同体感覚」が精神的健康のバロメーターという考え方。
- 共同体感覚とは何なのか。英語で言うと社会的関心です。「私は社会に貢献できているという感覚」です。自己受容や他者を尊敬できる感覚。このような感覚を持つよう人と関わることを、勇気づけという言い方をします。
- アドラーの言葉。「いかなる経験も、それ自体では成功の原因でも失敗の原因でもない。経験によるショックに苦しむのではなく、経験に与える意味によって自らを決定するのである。」
- 要因がすべて悪いのではなく、それをどう捉えるかが重要ということ。
- 人は独自の物の見方で解釈している（意味づけ）。決めつけや誇張など。
- 意味づけして他者に悪い態度を向けると、自分に対しても同様の態度をぶつけてしまっている。自らストレス要因を高めてしまう。
- 勇気づけのポイントは、他の見方をすること。
- 他者を勇気づけるためにはまず自分自身を勇気づけること。
- 勇気づけとは、困難を克服する活力を与えること。
- オセロゲームの生活。1日の中ではいいことも悪いことも起こる。朝起きた時と寝るときの機嫌は自分の意志で決められる。その習慣がいい一日に。

- 勇気づける人と接することも大切。プラス思考だったり、未来志向だったり、ユーモアがある人。
- プラスのセルフトーク。無意識に自分に対してダメ出しをしていませんか？折に触れ、自分に対してプラスのセルフトークをあえてすることで勇気づけられる。
- ダメ出しの反対、「ヨイ出し」。当たり前のことを毎日できていることに目を向け、あえて口に出して伝える。
- 勇気づけで心の健康の輪を広げましょう。

小木曾さん

- イダイモールにある薬樹薬局小杉2号店で薬剤師をしている小木曾と申します。
- 皆様に寄り添える薬剤師になりたいと思っています。コロナ禍以前はワークショップや講座も行っていました。
- 「セルフメディケーション」には定義があります。それは、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です。軽度というのが重要です。
- 十分な睡眠やバランスのよい食事が重要ですが、軽症となった場合は一般用医薬品を使います。今回はこれについてお話します。
- 一般用医薬品は基本的に自分の判断で購入できます。ただし「要指導医薬品」は書面が必要。これは国がセルフメディケーションを進めるため、今までお医者さんが出していた処方薬で長年使っていたものを処方箋なしで買えるというもの。
- 事前に、市販薬と処方薬の効果の違いについて質問をいただきました。回答としては薬によります。同程度のものもあるしそうではないものもあります。
- 一般用医薬品選びのポイントとして、自分の症状を把握することが大事。複数の症状があるときに複数の薬を飲んでよいかという質問がありました。薬によりますが、効果が重複していると強く効きすぎたり、副作用が起こるので注意。風邪薬と頭痛薬の場合、風邪薬にも痛み止めが含まれており、重複する。ただ熱が出てお腹がゆるいという場合は、風邪薬と整腸剤と一緒に飲んでも重複していないので大丈夫。
- 自身の生活スタイルに合っているかも大切ですし、以前使用して副作用が起こったことがないかを確認する。
- 薬の購入時や、購入後も遠慮なくスタッフに相談してください。
- 薬を使い続けていて、「いつもと違う。おかしいな」と感じたら我慢せずにただちに受診しましょう。体調が悪くなった時だけでなく、普段の変化も自身で把握しておくようにしましょう。
- 薬ともっと上手に付き合うために大切なのは、気になることや不安なことがあったときに遠慮なく薬剤師に尋ねることです。
- いただいた質問にお答えします。「足のむくみにおすすめの薬」については漢方薬に数種類あるので、症状に合わせて選んでいただければ。

- 「薬と栄養剤の飲み合わせ」について、ビタミンKが多く含む栄養剤と血液をサラサラにする薬を一緒に飲むと、血液をサラサラにする薬の効果が薄まってしまうので避けましょう。また、カフェインが多く入った栄養剤があるが、よく使われる風邪薬にもカフェインが含まれていることが多い。成分がかぶってしまい、効果が強く出たり、頭痛になってしまうことがあるので注意が必要。
- 「ジェネリック医薬品の安全性」については、国が定めた厳しい検査をクリアしており、厳密な品質管理をしているため、安全性は担保されている。ただ、塗り薬や貼り薬に関しては塗り心地や貼り心地が変わる場合があるので、自身にあったものを選ぶといいと思います。あまり変わらない場合は、医療費削減のためにジェネリック医薬品の使用をお勧めします。
- 「麦茶で薬を飲んでも大丈夫か」については、特に問題ないと思います。ただカフェインが含まれるお茶もあるので、薬によっては注意が必要です。
- なぜ水がおすすめかという、国が薬の安全性の検査をする際、水でちゃんと溶けるかチェックしており、データが取られているためです。
- 「食後すぐ飲むべき薬を飲み忘れ、3時間ほど経ってしまった場合、どうすればいいか」については、薬によります。例えば1日3回飲む薬があるとすると、朝飲み忘れると昼の分と間隔が短くなってしまうので、その場合は昼の分1回のみにした方がいいです。
- 私の薬局でLINEを使ったお薬相談をやっています。相談や予約ができるのでぜひご利用ください。

#### ～質疑応答～

Q.地域の薬局の在り方はどうなっていく？

小木曾さん：今は症状が出て、診断されてから薬局に訪れるが、栄養士なども設置して、「未然に病気を防ぐ」拠点になると良いと考えています。

Q.加工食品の影響が気になるがどう考えているか。

大原さん：個人的にはなるべく避けるようにしています。ファストフードも長らく食べていない。生きてるとそのようなものを食べる機会があると思うが、気にしすぎるとストレスになってしまう。口に入れるものに意識し、判断することが大事。