

Q.019 立ちっぱ座りっぱだと腰が痛みます

A 筋肉・骨にめっちゃ負担かかっています

前歯にはF字屈みにくい奥歯にはY字

立ちっぱなしや座りっぱなしのときに腰痛が起こる原因は、筋肉と背骨への負担にあります。同じ姿勢をとり続けることで、体を支える背中や腰回りの筋肉に過負荷がかかったり、背骨を圧迫したりするようになり、痛みを感じます。立っているときも座っているときも、ある程度体を動かして、姿勢を固定しないことで腰痛を軽減できます。



体を動かさなくても負担はかかります

ガチガチにこった肩をあっという間に解放！
横になるとき腕をあげるクセをつけておけば肩こり知らずに！

Q.020 腰痛には温湿布？冷湿布？いつも迷います！

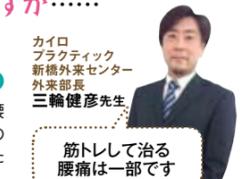
A どちらも一緒！

温感冷感成分が入ってるだけ！
温湿布、冷湿布は、薬効成分が同じ場合はどちらもOK！実際に冷たい、温かいではなくそう感じる成分が入っています。

Q.021 筋トレすれば腰痛が治ると聞いたのですが……

A ウソ。

筋肉のバランスが原因の腰痛もあるものの、必ずしもその限りではないので、筋トレしたからといって治りません。



Q.022 寒い明け方、足をこすりまわす

A ミネラルウォーター

こまめに水を飲むことで、脱水を防ぎ、体の機能を高めて！

Q.023 私、足首も痛みます

A 中敷きを！

体重を支える関節の割に、筋肉が少なく、足の痛みは、関節痛だけでなく、リウマチや更年期障害が原因のことも固定して痛むようなら病院へ。

Q.024 寒い明け方、足をこすりまわす

こまめに水を飲むことで、脱水を防ぎ、体の機能を高めて！

Q.011 とにかく速く良く効く

A バファリン

コスパは良くても効果が弱い

効き目と値段が見合わない！

EVE イブ錠 48錠 購入価格 537円	ロキソニンS プレミアム 12錠 購入価格 753円
特長 ●コスパ◎ ●よく効く ●早く効く	特長 ●よく効く ●早く効く

アスピリンだけでは鎮痛剤として弱め

価格が2倍は高すぎる！

BUFFERIN A 20錠 購入価格 522円	BUFFERIN プレミアム 20錠 購入価格 980円
特長 ●コスパ◎ ●よく効く	特長 ●よく効く ●早く効く

Q.016 朝起きたときから頭が痛いんです

A 薬の飲みすぎかも！

起床時の痛みは薬が切れたせいかもしれません。鎮痛剤を飲み続けると、痛みを耐える下行性疼痛抑制系が働きにくくなります。

Q.017 思い当たる節はないけれど頭が痛いんです！

A ポニーテールやマスクも原因に！

ポニーテールが首周りの筋肉を引っ張ったり、マスクのせいで二酸化炭素を吸ったりして頭痛になることも。

Q.018 ヤバい頭痛じゃないか不安です

「今までと違うなと感じる頭痛が起こったときは、迷わず病院に来てください。」(丹羽潔先生)

頭痛薬を教えてください！

EXが最強&胃に優しい！

2種の鎮痛成分が痛みをおさえる！

胃を守る成分と痛みいちばん効くロキソプロフェンを配合！

ナロンエース A 24錠 購入価格 498円	バファリンEX 10錠 購入価格 598円
特長 ●よく効く ●早く効く ●コスパ◎	特長 ●よく効く ●早く効く ●コスパ◎

ロキソプロフェンが強い痛みにも効く

酸化マグネシウムが胃酸をセーブしてくれる！

ロキソニンS プラス 12錠 購入価格 753円	ロキソニンS プラス 12錠 購入価格 699円
特長 ●よく効く ●早く効く ●コスパ◎	特長 ●よく効く ●早く効く ●コスパ◎

Q.015 片頭痛を起こしたくないんです！

A ワインやチョコを摂らないで！

片頭痛の引き金一覧
●ストレスや、そこからの解放
●寝すぎ、寝不足(7~9時間)
●人混み、騒音、光、強い臭い
●気候・気圧の変化
●月経周期
●遺伝性
●飲食物(ワイン、チョコ等)

Q.013 コーヒーで頭痛がおさまった

A じゃありません！

痛みの原因が片頭痛だった場合、コーヒーに含まれるカフェインが血管を収縮させてくれます。

Q.012 片頭痛が痛くてしょうがない！

A 首筋を冷やして

片頭痛は、血管の拡張が原因で引き起こされます。頸動脈を冷やし、血管を収縮させることで痛みが少し和らぎます。

「ロキソプロフェン」と胃薬のコンビがベスト

頭痛のときに頼りになる鎮痛剤。その中でも効き目を重視するなら「バファリンEX」と「ロキソニンSプラス」がベスト！良く効くだけでなく胃を守ってくれます。

その1 頭痛・肩こり・腰痛のお悩み

頭痛

ズキズキと痛む片頭痛や、ダラダラと痛む頭痛をラクに！

頭痛の原因のほとんどは肩こりまたは片頭痛！
首筋を冷やして肩を温めれば
頭の痛みはおさまります！

