



こまめな水分補給で熱中症予防

総務省消防庁の発表によると、2017年7月に熱中症で救急搬送された人の数はここ5年間で最も多い約2万7千人で、うち31人の方が亡くなっています。これから暑さは増す一方、しっかりとした熱中症対策でこの夏を健康に乗り切りましょう。

高齢者は特に注意。室内での対策もしっかりと

熱中症による救急搬送が最も多いのは高齢者です。熱中症は、高温下で体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで起こり、体温上昇やめまい、痙攣などの症状が現れます。高齢になると体内の水分量が減少するため、脱水状態になりやすくなり、発汗などの体温の調節機能も低下します。暑いと感じる感覚も年齢とともに鈍くなり、喉の渇きも感じにくくなるために、高齢者は熱中症になったことに気づかないことが多く、症状が進行して重症化する傾向がみられます。

また、脳卒中の後遺症がある人や糖尿病の人も感覚が低下しているので、熱中症のリスクが高いことを覚えておきましょう。

熱中症の発生場所は屋外が多いと思われがちですが、実は最も多いのは室内です。家で過ごすときも熱中症対策は欠かせません。

入浴前後や就寝前、起床時も水分補給

熱中症の予防の第一はこまめな水分補給です。入浴中や睡眠時にも汗をかいているので、入浴前後、寝る前、起床時にも水分を補給しましょう。スポーツなどで大量に汗をかくと汗とともに塩分も体外へ出てしまうので、塩分の補給も必要です。スポーツ飲料は塩分に加えて糖分も多く含まれるので、糖尿病などで糖分の摂取を控えている人は、水で半分薄めるなどの工夫をしましょう。食事が少なく、食事からの水分が十分に摂れない高齢者や、下痢をしている人などは、塩分が多めで糖分が少ない経口補水液を利用するのもよいでしょう。

体温を上昇させないことも熱中症予防に有効です。11～15時の暑い時間帯の外出はなるべく避ける、外出した際には時々涼しい場

所で休むなどを心がけましょう。

室内が高温多湿にならないようにすることも大切です。日中だけでなく夜間もエアコンを使うなどして、室内の温度や湿度を管理しましょう。

意識がないときは急いで救急車を

暑い日にしゃがみこんでいたり、ふらついている人がいたら熱中症を疑い、声をかけましょう。意識があれば涼しい場所へ移動させ、冷たいペットボトルなどで体を冷やします。意識がない場合は重篤な状況に陥っている状態です。すぐに救急車を呼んでください。救急車が来るまでの間、できれば涼しい場所で体を冷やしましょう。

熱中症についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

読者アンケート

ご意見をお寄せください

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- ご自身または家族の健康について薬局に相談したことがありますか?(ある・ない)
- ②の回答の理由をお書きください
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別
- 年齢 ⑩ 電話番号
- プレゼントのご希望の色をお答えください
①ターコイズ ②ネイビー

*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life7月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をお贈りいたします。

プレゼント
100名様

ひんやり気持ちいい

- ターコイズ
- ネイビー



3ページの「暑さ対策アイテムコーナー」でご紹介した、暑い夏にぴったりの冷感タオルをプレゼント。おしゃれなパッケージで届きます。

マイナスディグリー 100percent
230mm×230mm 1,296円(税込)
03-5759-6747

○商品については、上記にお問い合わせください。

*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)はクラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

■処方せんの有効期限にご注意ください
処方せんは、交付された日を含めて4日以内(土日祝含む)に薬局にお持ちください。特に記載がある場合を除き、有効期限を過ぎた場合は、再発行が必要になります。

■健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/> [class A ヘルシーライフクラブ] 検索

次号予告 8月号は「たんばく質」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

夏の1日 スキンケア

■こまめな水分補給で熱中症予防…4
冷感タオルを100名様にプレゼント…4



昼間のスキンケアのキーワードは「夏の太陽」

汗が出たら、こすらず拭こう

体温調節、皮膚の保湿や抗菌などの働きがある汗。しかし放置すると、汗腺が詰まってあせもなどの原因になります。汗が出たらハンカチやタオルなどで肌を抑えるように拭き取りましょう。強くこすると肌を傷めます。



クーラー乾燥に気をつけて



戸外は高温多湿でも、クーラーの効いた室内は低温乾燥しています。室温が低いと発汗が少なくなるうえ、湿度の低下により皮膚からの水分蒸発が促されるので、肌が乾燥しやすくなります。保湿剤などで肌を乾燥から守りましょう。

子どもは汗っかき?



子どもの体の表面には大人と同じ数の汗腺があります。しかも新陳代謝が活発で、大人に比べて体温が高め。体を構成する水分の割合も高く、子どもは一般に汗っかきです。こまめに汗を拭きましょう。

季節に合わせたスキンケアしていますか?

体の表面を覆っている肌は、気候や生活スタイルに大きな影響を受けます。特に夏は強い紫外線や大量の発汗などにより、肌トラブルが生じやすくなります。また、熱帯夜が続くと睡眠不足になり、肌に悪影響を及ぼします。夏に適したスキンケアで肌を健やかに保ちましょう。

時間・場所に気を配ろう

1日のうちで紫外線量が最も多いのは午前10時～午後2時ごろ。この時間帯の外出はできるだけ控えて。外出するときは、ひさしのあるところや木陰などを選んで歩き、直射日光を避けましょう。室内でも日当たりのよい場所は要注意です。



日傘、帽子で髪も守ろう



肌と同様に紫外線の影響を受けやすいのが髪です。紫外線は髪のたんぱく質を切断してパサパサのダメージヘアにしてしまいます。日傘や帽子で肌だけでなく、髪もしっかり守りましょう。頭皮への紫外線カットとしても有効です。

脇や首を冷やそう

蒸し暑い夏はじっとしているだけで汗がドツと出てきます。そうしたときは、太い血管が体表近くを通っている脇や首を冷たいタオルなどで冷やすと体温が下がります。熱中症の応急処置としても有効です。



日焼け止めはこまめに塗り直そう



どんなに効果が高い日焼け止めでも、汗で流れてしまったり、タオルなどで顔を拭いたりすると落ちてしまい、効果は激減。「朝、塗ったから大丈夫」と安心せずに、日中2～3時間おきに塗り直すようにしましょう。

イラストレーション：オオノマユミ

習慣づけよう 朝のケア

紫外線と汗の対策が朝のケアのポイント

紫外線

30分以上直射日光に当たるときは紫外線ブロック。

日焼け止めを上手に選ぼう

日焼け止めには、日焼けを起こすUV-Bへの効果を示すSPFの値と、シミやシワの原因となるUV-Aへの効果を示すPAのレベルの表示があります。紫外線量やシーンに応じて使い分けて。肌が弱い人は紫外線吸収剤不使用タイプがおすすです。



日焼け止めは重ね塗りしよう

SPFやPAで表示されている効果は1度塗っただけでは得られません。クリームタイプならパール1個分、乳液タイプなら1円硬貨大を手のひらにとり、顔の数ヶ所に分けて置き、伸ばします。これを2度繰り返します。



目からの紫外線にも気をつけて

紫外線は目にも差し込んできます。外出するときはUVカット機能付きの眼鏡やサングラスを着用しましょう。顔にフィットした、ある程度の大きさがあるものを選びます。濃い色のレンズは瞳孔が大きく開くのでやや薄めの色を。



自分の肌タイプを知ろう

日焼けをすると肌が赤くなる人や、黒くなる人がいます。自分の肌タイプを知って、日焼け止めを選ぶ際の目安としましょう。

紫外線に当たると...

すぐ赤くなるが、黒くはならない



メラニン（紫外線から肌を守る黒い色素）をつくるメラノサイトの働きが弱いタイプ。SPFやPAの数値の高い日焼け止め対策。SPF50+、PA++++が最高値です。

赤くなって、そのあと黒くなる



日本人に最も多いタイプ。散歩や買い物ならSPF10前後で、PA+。庭仕事やスポーツ観戦ではSPF20前後で、PA++。海水浴や山歩きにはSPF30前後で、PA+++を。

赤くならず、すぐ黒くなる



紫外線への抵抗力は高いものの、メラノサイトの活動が盛んなタイプ。紫外線対策は必要ですが、SPFやPAの数値はそれほど高くなくてもOK。

汗

汗が出たままにしておくと肌トラブルを招きます。

睡眠中にいた汗を洗い流そう

夏は睡眠中の発汗量が最も多い季節です。朝起きたときは、蒸発しきれなかった汗が肌に残っているので、洗い流すか、拭き取りましょう。洗顔料を用いるときは泡立てて、指の腹で泡を転がすように洗います。



下着の素材にも気をつけよう

汗で下着がべっとり。これでは汗がなかなか蒸発しません。汗をよく吸い、乾燥が早い下着を選びましょう。最近は綿100%だけでなく、汗などの水分を吸うと、網目が開いて通気性が高まる新素材を使ったものも出ています。



風通しの良い服を選ぼう

沖縄のかりゆしウェアなど、体をしめつけず、襟や袖口のゆったりした衣服は、肌との間にすき間ができて風が通りやすくなります。衣服内温度がそれほど上がらず、汗も蒸発しやすいので快適です。



制汗剤を上手に使おう

汗や臭い気になるときは制汗剤を利用するのもよい方法。スティックやスプレーなどさまざまなタイプがあり、配合成分も制汗剤ごとに異なります。目的や部位に合わせて使い分けを。長く使い続けるとかぶれることがあるので要注意。



注意したい皮膚のトラブル



汗や皮膚の雑菌などが原因となり汗腺が詰まることで生じる発疹が、あせも。汗や紫外線により皮膚のバリア機能が低下して細菌に感染するのが、とびひです。どちらも夏、特に子どもに多くみられます。肌を清潔に保ちましょう。

朝と夜のケアで健やかな夏の肌

日中に劣らず大切な朝と夜のケア。朝は、これからの活動に備えてしっかり肌の状態を整えましょう。夜は疲れた肌をやさしく労りましょう。こうした毎日のケアが健やかな肌を保ちます。

しっかり労る 夜のケア

日中、外気の汚れにさらされた肌を「お疲れさま」

入浴

体の清潔は入浴から。

髪の毛の汚れはシャワーで流す

髪の毛の汚れは丹念に洗い流すだけでほぼ落ちます。シャンプー剤を使うときは泡立ててから、指の腹で頭皮をやさしくこすります。決して爪を立てないこと。すすぎも丁寧に。洗髪後はしっかりとタオルで拭き取りましょう。



汗の出やすい部分はしっかりと洗おう

皮脂腺が多い胸と背中の上側、脇の下、肘とすねの後ろ側などは、毎日石けんの泡で軽く洗いましょ。腕の前側とすねは皮脂腺が少ないので石けん洗いは週2〜3回にとどめ、そのほかの日はぬるま湯で洗い流しましょう。



お風呂上がりのスキンケア

入浴後は皮脂が洗い流されて乾燥しやすい状態にあります。肌の表面に膜をつくり肌からの水分蒸発を防ぐワセリンなどの保護剤や、自分の肌に合ったクリームやローションなどの保湿剤で肌の潤いをキープ。



睡眠

睡眠は最高の美容法。

寝具を選ぼう

夏は汗による不快感から、頻りに寝返りをして眠りが浅くなりがち。それを防ぐためには汗を吸収、発散する素材のシーツが最適。昔から使われている寝ござのほか、吸湿・速乾機能をうたった敷きパッドなどもおすすめです。



しっかり睡眠で肌が回復

細胞の新陳代謝を促し、肌のダメージを修復する成長ホルモンは、睡眠中に分泌されます。特に多く分泌されるのが、眠り始めてから約3時間の深い眠りのとき。寝る前はカフェインを含むコーヒーやお茶は控えましょう。



日焼けをしてしまったら



強い日光に当たって肌が真っ赤になったり、水ぶくれができてしまったときは、冷水につけたタオルなどで日焼け部分を冷やします。日焼けが広範囲であったり、発熱や頭痛などの症状が現れているときは速やかに受診を。

ゲンキレシピ vol.100

ねばねばトマトサラダ

調理時間: 10分 エネルギー: 約90kcal
塩分量: 約0.7g (1人分)

旬のトマトとオクラでビタミンCを補給

トマトとオクラはもちろん、夏野菜には肌の健康に欠かせないビタミンCが豊富です。その上、トマトは体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、カリウム、強い抗酸化作用を持つリコピンが豊富。また、オクラと納豆昆布のねばねばは胃の粘膜を保護してくれるので、夏の疲れた胃にもおすすめです。



材料(2人分)

- トマト 1個
- 絹ごし豆腐 1/2丁
- しょうゆ 小さじ1
- オクラ 1袋
- 納豆昆布 1つかみ
- 酢 大さじ1/2

作り方

- 1 トマトは湯むきして1.5cm角に切る。
- 2 トマトを湯むきした湯でオクラを軽く茹で、薄い輪切りにする。
- 3 ボウルに納豆昆布と①②を加え混ぜ、しょうゆと酢を加える。
- 4 豆腐を1.5cm角に切って加え混ぜる。



しょうゆと酢の代わりにポン酢や麵つゆでも

Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

暑さ対策アイテム 夏を快適に過ごすためのおすすめ商品をご紹介します。

自宅に常備しよう

オーエスワンがスッキリとした味にリニューアルしました。ゼリータイプは飲み込みやすく、持ち運びにも便利です。万が一脱水状態になったときに備えて、自宅に常備すると安心です。少し冷やすとさらに飲みやすくなります。オーエスワンPETボトル 500ml オーエスワンゼリー 200g 各205円(税込) 大塚製薬工場 ☎0120-872-873



木陰のような涼しさを



特殊なコーティングが施された生地を使用した日傘です。紫外線カット率99%に加え、遮熱効果があります。親骨は東レ高性能カーボンファイバー使用で軽くて丈夫です。雨天も使用可。ユビオン プレミアムホワイト(ミズベ柄) 東京丸惣 ポリエステル100% 10,800円(税込) ☎03-5643-8801

冷たいタオルで快適に



表地には今治のコットンパイル、裏地には接触冷感素材を使用したハンドタオルです。乾いた状態でも冷たく感じますが、タオルを濡らすことで、裏地の接触冷感機能がより発揮されます。マイナスティグリー 100percent 230mm×230mm 1,296円(税込) ☎03-5759-6747

取材協力/東京医科大学皮膚科学分野主任教授 野井治先生 参考文獻/「紫外線環境保健マニュアル2015」(環境省) 【メディアファイル】39号、44号、61号(ディアゴスティーニ) 「きょうの健康」2016年6月、2017年7月、2018年5月(NHK出版) 「いちばん正しいスキンケアの教科書」(吉木伸子著/西東社) 「スキンケア基本事典」(吉木伸子著/池田龍雄) 「皮膚科専門医が教える やってはいけないスキンケア」(権田祐子著/皇學社) 「365日のスキンケア」(藤田朋子著/池田龍雄) 「Webサイト」あせも、かゆみ…汗の肌トラブル 肌病5つのコソ/NIKKEI STYLE <4ページ> 「きょうの健康」2015年8月、2016年6月、2017年7月(NHK出版) 「平成29年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」(総務省報道資料) <ねばねば豆知識> 日本ではオクラなどのねばねば成分を「ムチン」と呼んでいますが、本来ムチンは動物性由来の粘性物質のひとつ。オクラなどのねばねば成分はベクタンなどの食物繊維です。