

救急箱の中身は年に一度点検を

毎年10月17~23日は薬への理解を深める「薬と健康の週間」です。今、薬は何も飲んでいないという方でも、ご自宅などに救急箱の用意はあるはず。しかし、その中身に期限切れなどがあると、いざというときに役に立ちません。年に一度は点検しましょう。

薬の使用期限を忘れずに確認

救急箱に常備しておきたいものは大きく2つに分類されます。薬類と、それ以外の衛生用品などです。救急箱に入れておきたい薬としては、解熱・鎮痛剤、整腸剤、総合胃腸薬、湿布薬、消毒薬、かゆみ止めなど。また、お子さんがいる場合には、幼児・小児用鎮痛薬など、高齢者がいるご家庭では便秘薬や鎮痛効果のある貼り薬なども揃えておくと安心です。

薬のチェックで、もう一つ大きなポイントがあります。薬の使用期限が切れていないか、開封したあと時間が経っていないかということ。開封後時間が経ってしまったもの、未開封でも使用期限が過ぎたものは変質している可能性があるため、薬局に持参し廃棄してもらいましょう。薬以外では、体温計、包帯、はさみ、ピンセット、絆創膏、ガーゼ、三角巾、脱脂綿などを用意しておくといでしょう。

救急箱の保管は日の当たらない乾燥した場所

救急箱の保管場所にも注意が必要です。湿度や温度が高く、直射日光の当たる場所での保管は薬の変質を早めます。例えば日光の当たる窓際の机の上、出窓、暖房器具のそば、テレビなどの電気製品のそば、キッチンや浴室などは救急箱の保管場所には向きません。日陰の乾燥した場所での保管が基本です。また、誤飲しないよう、お子さんの手の届きにくいところを選ぶことも大切です。薬によって、保管方法が異なるものもあるので、注意書きをよく確認しておきましょう。

薬を使用する際には、注意事項を確認することが大切です。そのため、注意事項が書かれている注意書きや外箱は捨てずに、その薬と一緒に保管します。

処方薬は救急箱に入れず別個に保管を

病院で処方される薬は、一般に市販薬より効き目が強くなっています。医師がその人の症状や体質を考慮して処方するものなので、ほかの人が使うのは厳禁です。処方薬は救急箱には入れず、別に保管してください。なお、飲み忘れていたりして処方薬が残ってしまった場合も、薬局に持っていけば廃棄してくれます。

救急箱は、病気やケガなどいざというときの強い味方です。使いたいときに使用期限が切れていたなどということがないように、年に一度は日にちを決めて中身を確認し、必要に応じて入れ替えましょう。なお、どういものを用意すればよいか、救急箱についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

ご意見をお寄せください

読者アンケート

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、11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お一人さま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)
- 健康に関する相談を誰にしますか(医者・薬局スタッフ・家族・その他)
- 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
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※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。

▶< くて先(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 Life10月号係

プレゼント
100名様

菊の香りです。

小菊彩り茶
50g×3パック 1,620円(税込)
豊橋ええじゃないか通販 ☎0120-1484-55
○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)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

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

＜クロスワードの答え＞
答えは、「シシャモ」でした。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ヤ | ク | ト | ク | モ | サ |
| キ | シ | モ | ジ | ン | イ |
| シ | カ | ビ | カ | ギ | |
| コ | セ | キ | ホ | シ | |
| ウ | ナ | ギ | イ | ク | ン |
| マ | ク | エ | ン | ウ | |
| キ | イ | ン | キ | カ | |

次号予告 11月号は「睡眠」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。

処方せんがなくと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

頭と体でいきいき脳

■救急箱の中身は年に一度点検を…4

菊花入り緑茶を100名様にプレゼント…4

知って実践！いきいき脳習慣

普段の生活の中で実践したい、脳を元気に保つ習慣があります。

有酸素運動で脳を鍛える

運動は脳の血流を増やし、脳を活性化させます。特にウォーキングなどの有酸素運動は、記憶に関わる海馬という脳内の領域に新しい神経細胞を生み出しやすくなるといわれています。

刺激と休息で能力アップ

多くの刺激(情報)が入り続けると、脳も疲れ果て、効率よく情報処理ができなくなります。適切な睡眠で休息をとることで脳は元気を取り戻し、再び懸命に働いてくれます。

話す力は脳の力

人と話をするとき、脳は相手の話を理解する、相手の感情を汲み取る、言葉を選んで口に出すなど、さまざまなことを同時に処理しています。これが脳を広く、強く活性化させます。

健康な脳のカギは“頭と体”

体を使わないと体力が衰えるように、脳も使わないと衰えてしまいます。しかし脳は、鍛えれば衰えるのを防ぐことができます。脳を活性化させるには、「頭を使って考えること」と「体を動かすこと」、どちらも大切です。意識しないと怠りがちな脳に、頭と体から適度な刺激を与え続けるには、いつもの生活習慣にちょっとした工夫を取り入れることが大切です。それがいきいき脳につながります。

できると思うことが脳パワーを引き出す

高齢者に何も言わずに記憶テストを実施したときの成績は若者とほぼ同じ。「高齢者の成績は悪い」と伝えて同じテストを行うと成績は低かったとか。「年だから」という思い込みは脳パワーの妨げに。

家事こそ最高の脳トレ

どこからどういふうに掃除をするか考えつつ、洗濯機に入れた洗濯物の状況に気をつけ、夕食のメニューを考えて…といったように、同時に複数のことをこなす家事は脳がフル回転。

毎朝同じ時間に起きてリズムをつくる

起きる時間が不規則な生活は、脳を活性化したり、やる気を出したりする脳内物質の分泌リズムを乱し、時差ボケのような状態に。朝は一定の時刻に起き、日光を浴びましょう。

魚を食べて脳いきいき

魚に多く含まれる不飽和脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、脳の機能を維持する働きがあります。

イラストレーション：福々ち

やってみよう! 頭と体の エクササイズ

考えること、体を動かすことを同時に行うことが脳をより活性化。そんなエクササイズをご紹介します。

いつもに プラス 生活編

日常生活で何気なく行っていることも、一工夫するだけで脳はいきいき。

買い物しながら 料理手順を考える

ある目的に向かって物事を計画的に進めていく脳の動きを、実行機能といいます。脳内でこれに関わっているのが、創造や思考など知的な活動を担っている前頭前野です。買い物も料理をすることも、前頭前野の動きを刺激します。



歌いながら 家事をする

好きな歌を熱唱しながら洗濯物干しや掃除などを行います。家事そのものも脳を活性化するうえ、歌っているときは記憶から歌詞やメロディーを取り出す、音程を調整しながら発声するなど、脳内のいくつもの領域が働きます。



シャンプーをしながら 食べたものを思い出す

洗髪時には腕や手を細かく動かすので、脳内で運動や動きに関わる、面積の広い部分が活発になります。さらに今日一日食べたものを思い出してみましょう。簡単に思い出せる場合は、昨日、一昨日と、さかのぼってみましょう。



散歩しながら 引き算をする

外を歩くことは、筋肉だけでなく、視覚や聴覚なども刺激します。さらに、頭の中で100から7ずつ引く計算をします。慣れてたら、引く数を3や6に変えてみましょう。目に入ったものの名前をあげていくのも脳トレになります。



エクササイズをするときのポイント

●できないことを楽しむ



ストレスは脳の機能を低下させ、逆に楽しく感じているときには脳はより活発に働きます。好奇心ややる気をもって、できないことを楽しむポジティブ精神が脳を元気にします。

●一人よりも複数人で



誰かと一緒に取り組めば、ほめ合ったり、共感し合ったり、またほかの人から学んだり、教えたりできます。こうしたコミュニケーションが脳を大いに活性化させます。

●少しの時間でも毎日コツコツと



何事も「継続は力なり」です。この「Life」を壁に貼っておき、目についたら1つやってみるなど、短時間でもよいので、毎日頭と体に刺激を与え続けることがいきいき脳をつくります。

●慣れたら別のことを



慣れてしまうと脳への刺激度は低下。脳が活発に動くのは、未知の経験と遭遇したときです。慣れてきたと思ったら別のことにチェンジ。順番ややり方を変えるだけでもOKです。

たのしく チャレンジ 実践編

ちょっと難しいことにトライ。楽しく脳をフル回転させます。気に入ったものからはじめてみましょう。

ステップに拍手を加える

右足を右横に、右足戻す、左足を左横に、左足戻す、をリズムよくステップします。ステップを踏みながら1から順に数をかぞえ、3の倍数で手をたたきます。慣れてきたら、手を打つタイミングを変えてみましょう。

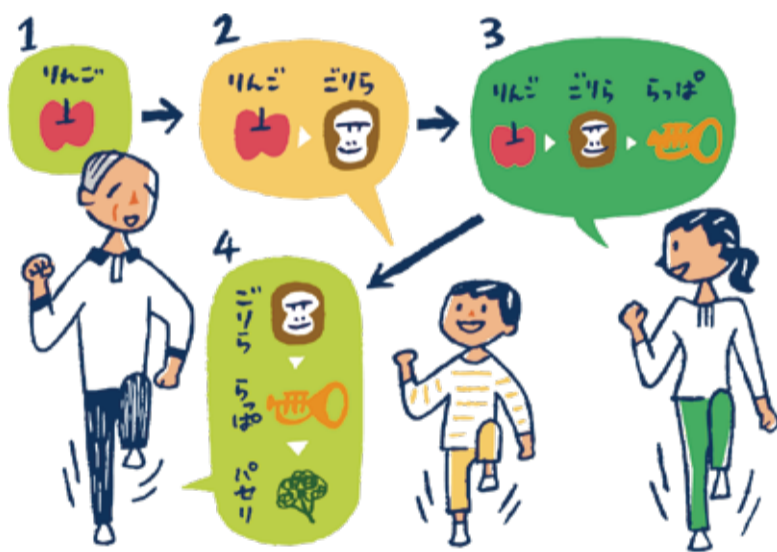
※ステップを繰り返しながら、30までやってみましょう。



ステップ しりとりをする

右足前、左足前、右足戻す、左足戻す、が1ステップ。これを繰り返しながらしりとりをします。そのとき前の2人が言った言葉を先に繰り返す、トータルで3つの言葉を言います。言葉が思い浮かばなくても足を止めないで。

※3人以上がおすすめです。



ひとりじゃんけんで勝負する



「じゃんけんぽん」と言いながら、両手でじゃんけんをします。右手はグー、チョキ、パーを繰り返す、右手が勝つように左手を出します。慣れてきたら、右手が負けるようにじゃんけん。さらに慣れたら左右を入れ替えて。

指折りずらして脳を驚かす



右手の親指を折った状態にし、右手は人差し指、左手は親指から、1から順にかぞえながら折っていきます。小指が折れたら、今度は小指から順に開いていきます。10まで来たら最初の状態に戻っているはず。慣れてたら左右を入れ替えて。

いますぐ トライ 挑戦編

色音読ゲームを楽しむ

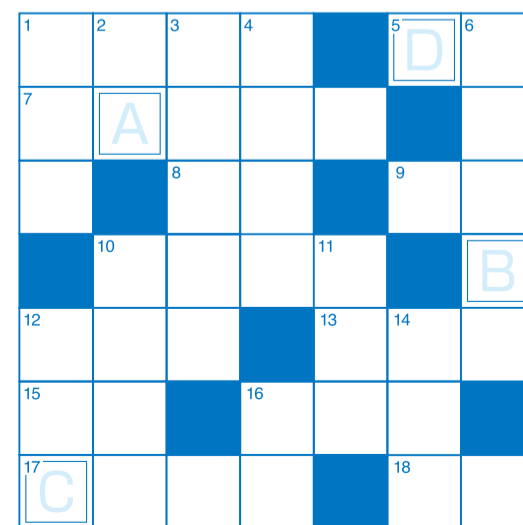
左端上から横へ、書いてある文字を読むのではなく、「あか」「みどり」「あお」というように文字の色を読んでいきます。慣れてきたら一番上の行は文字の色、2行目は文字、3行目は文字の色、というように読んでみましょう。

紫 黄 赤 青 赤 黒
黒 青 緑 黒 白 茶
緑 黒 白 黄 赤 紫
黒 茶 赤 青 緑 黒
白 黄 青 赤 白 赤
紫 茶 赤 青 緑 紫

クロスワードで脳を多忙に

記憶を引き出したり、縦や横のカギの文章から推量したりして脳を刺激。

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 夜の時間帯に動くこと。〇〇〇明け
- 2 髪をとかすもの
- 3 夫婦がともに働いていること
- 4 抽選
- 5 疑ったり妬んだりする気持ち
- 6 さらさらした細かい雪
- 7 日本語のあいさつは〇〇〇
- 8 馬小屋のこと
- 9 その場の雰囲気、状況
- 10 そのようになる巡り合わせ

〈ヨコのカギ〉

- 1 その立場にある事で得られる利得
- 2 力のすぐれた勇猛な人
- 3 安産や育児の神
- 4 梅雨時は生えやすい
- 5 事件等の解決に繋がる手がかり
- 6 家族的身分関係を明らかにする帳簿
- 7 土用の丑の日といえば
- 8 素晴らしい手柄のこと
- 9 蚕が作ります
- 10 霧雨のまたの名
- 11 だら焼きなどの皮に押し出す
- 12 液体が気体になること

ゲンキ レシピ vol.103

カルボナーラ風卵ごはん

調理時間:10分 エネルギー:約430kcal
塩分量:約1.5g (1人分)

脳も喜ぶお手軽ごはん



いつもの卵かけごはんにと手間かけてみませんか。卵黄に豊富に含まれるレシチンは、記憶力アップにつながりやすい成分と言われています。また、脳の健康を保つには、脳のエネルギー源である糖質をしっかり摂ることも重要です。

- 材料(2人分)
- ごはん 2杯分
 - 卵 2個
 - パルメザンチーズ 25g
 - ベーコン 1枚
 - ニンニク 1/2かけら
 - オリーブオイル 小さじ1
 - 黒コショウ 適宜

- 作り方
- ベーコンは1cm幅に、ニンニクはみじん切りにして一緒にフライパンで炒める。
 - ボウルに卵、チーズ、①、オリーブオイルを入れて軽く混ぜておく。
 - 温かいごはんを入れて全体を混ぜる。
 - 器に盛って黒コショウをたっぷり振る。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

目の健康 おすすめ アイテム

コリをほぐす疲れ目目薬

コンタクトレンズを着用したまま点眼できる、しみないやさし心地の目薬です。ピント調節筋のコリをほぐすビタミンB12とネオスチグミンメチル硫酸塩を最大濃度で配合。1箱に4本入っています。防腐剤フリーで安心です。



ソフトサンティア ひとみストレッチ 第3類医薬品
5ml×4本 1,296円(税込) 参天製薬 お客様相談室 ☎0120-127-023
※1 カラーコンタクトレンズを除く ※2 ベンザルコニウム塩化物など

電気を使わず、じんわりあたたか



植物性炭素繊維を使用した温熱治療用のアイマスクです。電気を使わず、体温を利用した温熱効果で、目元の血行を促進し、コリや疲れをほぐします。丸洗い可能で繰り返し使えます。
エクリアアイマスク(ピンク)
(約)幅195×高さ90mm 頭部周囲65cmまで
6,696円(税込)
エレコム ☎0570-084-465

ビタミン豊富な菊花入り緑茶



愛知県豊橋産の食用小菊と田原産の高級緑茶をブレンドした「小菊彩り茶」。ビタミンA等の成分により、目の疲れの緩和やリラックスに効果が期待できます。ほのかに菊の香りを楽しめます。
小菊彩り茶
50g×3パック 1,620円(税込)
豊橋ええじゃないか通販
☎0120-1484-55

プレゼント
4ページへ