

インフルエンザ予防接種、まだの方はお早めに

インフルエンザの流行シーズンに入りました。インフルエンザウイルスの感染力は強く、日本では毎年1,500万人前後が感染するといわれています。特に高齢者や乳幼児、慢性的な心臓病や腎臓病、糖尿病などがある人は重症化しやすいので注意しましょう。

ワクチンの効果は約5カ月間持続

インフルエンザ予防の有効な方法にワクチン接種があります。「予防接種って、流行前にするものじゃないの。流行が始まってからでは遅いのでは」と思っている方が少なくないようです。もちろん、流行前の接種が望ましいのですが、流行してからでは遅すぎる、だから接種を受けても意味がない、ということではありません。インフルエンザの流行シーズンは12月から3月上旬くらいまで。一方、ワクチンの効果は出始めるまでに約2週間かかりますが、その後約5カ月間、持続するといわれます。流行シーズンに突入したとはいえ、インフルエンザの猛威は3月くらいまで続きます。今から接種を受けても、シーズン期間中、その効果を十分に得られます。ワクチン接種はインフルエンザにかかる危険性を減少させるだけでなく、発症しても重症化を抑える一定の効果があることが分かっています。重症化予防という観点からも接種を受けることが勧められます。

手洗いやマスクの着用など、日常生活でも対策を

ワクチン接種だけでなく、日常生活での対策も大切です。インフルエンザは飛沫感染と接触感染によって人から人へとうつっていきます。この感染経路を断ち切ることが大事です。外出から戻ったときには、せっけんと流水で丁寧に手洗いしましょう。アルコールを含んだ消毒液を使用するのも効果的です。人混みの中ではマスクを着用することで、感染したり、人にうつしたりする可能性を減少させることができます。なお、マスクをしていないときに咳やくしゃみをする場合は、ティッシュやハンカチ、袖や上着の内側などで口と鼻を覆い、人に顔を向けない「咳エチケット」で対応しましょう。インフルエンザウイルス

クスリンです。



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、1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

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 健康情報をどこから入手していますか？（テレビ・ラジオ、インターネット、家族・知人、雑誌、自治体、その他）
- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所
- 6 氏名
- 7 性別
- 8 年齢
- 9 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 Life12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プレゼントいたします。

プレゼント！
3袋セットを
100名様



ピリリツとした辛みが
良さのヒミツ

保険薬局専売商品

この季節におすすめの「山田養蜂場トリプルプロボリスのど飴」。プロボリスはミツバチが外敵から巣を守るために作る天然成分です。喉の乾きやイガイガが気になるときに、3袋をセットにしてプレゼント。

山田養蜂場トリプルプロボリスのど飴
64g (4g×16粒) 486円(税込)
山田養蜂場 ☎0120-38-3855
○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。



マスクは予防とエチケットだね

イラストレーション：堺 直子

は湿度の高い環境が大の苦手です。加湿器を利用するなどして、室内を乾燥させないことも重要なインフルエンザ対策です。

体温が低いと免疫反応が鈍くなり、ウイルスや病原菌を退治する自己防衛の機能が低下します。今回の特集で紹介している冷え対策はインフルエンザ対策にもつながります。

インフルエンザが疑われるときは速やかに受診を

高熱や全身の関節痛・筋肉痛、頭痛などの症状がみられるときは速やかに医療機関を受診しましょう。特に高齢者や乳幼児などは重症化すると命に危険が及ぶことが少なくないので、早めの受診がより重要になります。

最近ではさまざまなマスクが売られており、選択に迷うことがあります。そんなときは、薬剤師に気軽にご相談ください。そのほか、インフルエンザや風邪について分からないことがあるときなども薬剤師におたずねください。

ありがとう、わたしのカラダY。 2018



Life 12月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

特集
体 冬を元気に！

ぽかぽか計画

■インフルエンザ
予防接種、まだの方は
お早めに…4

プロボリスのど飴を
100名様にプレゼント…4

足マッサージ

全体重を支えている足は緊張し続けています。やさしくほぐしましょう。

足指回し

片手で足首をもち、もう一方の手で足指をつまんで、右まわり、左まわりにそれぞれ5回ずつ。すべての指で行います。

親指と人差し指で足指の両側をはさみます。



おススメ4つのツボ



ひゃくえ 百会

頭のてっぺん、左右の耳の先端を結んだ線と眉間の中心をまっすぐ後ろにのびた線の交差するところ。ストレス解消にも有効。



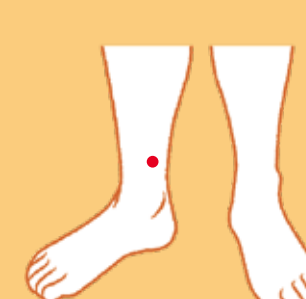
ゆう せん 湧泉

足の裏の中央より少し前にあり、指を折り曲げたときにできるくぼみの真ん中。体力と気力が高まるツボです。



あし さん り 足三里

向こうすねの外側、ひざの皿（膝蓋骨）の下のくぼみから指4本分下。全身の症状に有効な万能ツボです。肩こりや下痢・便秘にも。



さん いん こう 三陰交

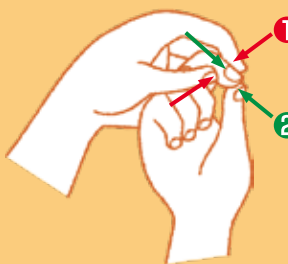
すねの内側で、内くるぶしの頂点から4本分上がったところにあります。のぼせやむくみにも効くといわれます。

手マッサージ

お薬ができるまでの時間を使って試してみましょう。

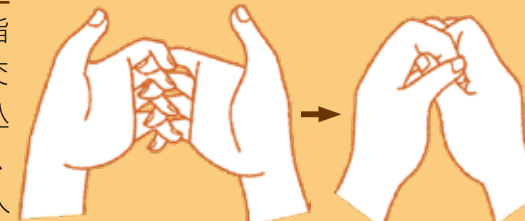
ほおずきもみ

右手の親指と人差し指の腹を合わせ、①左手で右手の人差し指の爪の両側を押す。②右手の親指と人差し指を押し合う。①と②を交互に行い、指を変えて同様に。



指組み

第一関節より少し指先側で左右の指を交互に組み、卵を包み込む感じで両手を丸め、1分間キープ。力を入れないこと。



すねふくらはぎもみ

両手でふくらはぎをはさみ、すねの骨を軸にした内側と外側のラインを人差し指で下から上へもみます。



男の人も子どもも冷えている？



女性だけでなく、ストレスにさらされ、運動不足でもある男性にも冷えが急増中。しかも、冷えの自覚がないので対応が遅れがちに。生まれたときからエアコンや冷蔵庫のある環境の中で育っている子どもたちの体も冷え切っています。男性も子どもも体を温めましょう！

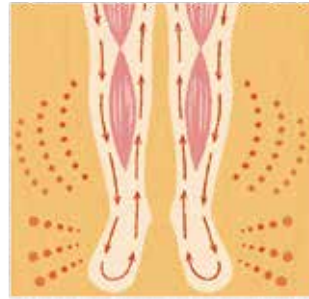
イラストレーション：金子真理

家でできる！ぽかぽかプログラム

体熱をつくる、運ぶ

筋トレ・ストレッチ編

筋肉は熱（体熱）を産生する重要な組織です。その熱を運ぶのが血液です。筋肉を鍛え、血液の流れをよくする運動を習慣化しましょう。



下半身簡単筋トレ

お尻や太ももなど大きな筋肉がある下半身をしっかり鍛えましょう。

スクワット



太ももとお尻の大きな筋肉を同時に刺激できるので、効率的に筋肉量を増やすことができます。

手を腰にあて、立った状態から、ひざがつま先よりも前に出ないように意識して3秒かけてお尻をひくように腰を落とし、3秒かけて戻します。背中丸めず少し前傾に。10回繰り返します。

かかと上げ下げ

第二の心臓といわれるふくらはぎを鍛えることで、そのポンプ作用が活発になります。

両手でイスの背もたれにつかまって立ち、背筋を伸ばしたままかかとを上げたり下げたりします。つま先と視線は正面に。20～30回繰り返します。



血流改善ストレッチ

ポーズを決めたら30秒間そのままです。反動をつけずに行いましょう。※ストレッチは息を止めずに行いましょう。

太もも付け根



腰痛の緩和にも効果があるストレッチです。腰に不安を抱えている人は足を伸ばすとき慎重に。

両ひざを曲げて両手を床につき、片方の足を後ろにまっすぐ伸ばします。そのまま腰を前方に移動させます。頭、腰、後ろ足が直線上にくるように。

ひざの裏



ひざの裏が硬くなって伸びなくなると、体がゆがみやすくなります。太ももの筋肉にも悪影響が。

「気をつけ」の体勢から片方の足を前に出します。反対側の足を少し曲げ、上体を前に倒して、前に出した足のひざの上に両手を重ねます。

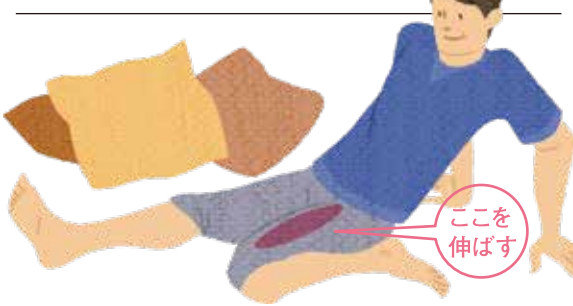
ふくらはぎ



ふくらはぎの腓腹筋が硬いと、血行が滞りがちになり、足先が冷える原因に。

壁の前に背筋を伸ばして立ち、両手を壁について足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。このとき、後ろ足のひざを曲げないこと。

太もも前側



太ももには大腿四頭筋という体内で最も強く大きな筋肉があります。立ち上がりや歩行、走行に関与する筋肉です。

足を伸ばして座り、両手を後方の床につきます。片方の足を曲げて、ゆっくりと上体を後ろに倒します。

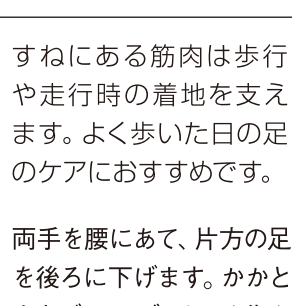
太もも裏側



太ももの裏にあるハムストリングをストレッチ。足の疲れ解消にもなります。

両足を広げて床に座り、片方の足を内側に曲げます。伸ばしたままの足に向かって体をゆっくり倒します。伸ばした足のひざはなるべく曲げないこと。

すね



すねにある筋肉は歩行や走行時の着地を支えます。よく歩いた日の足のケアにおすすめです。

両手を腰にあて、片方の足を後ろに下げます。かかとを上げて、ひざからつま先までまっすぐになるように甲を前に押し出します。

知っておきたい ぽかぽか小咄

ちょっときついことのすすめ

洗濯物を干すとき、面倒でもしゃがんで洗濯物を1枚ずつカゴから取る、多少きつくても今よりも1.5倍ほど速く歩く、電車の中では座らずにつま先立ちをする。こうしたちょっとやり辛いことが体をポカポカに。



寝相がいい人は冷えている！？

新陳代謝が活発で大人より体温の高い子どもは、寝相が悪いもの。逆にいえば、寝返りを打った途端、布団が冷たくてすぐに元の姿勢に戻ってしまうような寝相のいい人は、体温が低く、体が冷えている可能性が！



毎日コツコツと行うことで冷え知らずの体質になります。冬は基礎代謝が上がるので、脂肪が燃焼しやすくなります。

食材選びと食べ方のコツ

食事は体熱（体温）を生み出すエネルギー源。それだけに冷え対策の重要なポイントです。

温・冷食材を知ろう

東洋医学では、体を温める食材と冷やす食材があるとされています。体を温める食材の特徴は、水分が少ない、寒い時期が旬であるなど。体を冷やす食材でも加熱すれば体を温める性質に変わります。



よく噛んで食べよう

よく噛むことで脳の咀嚼中枢が刺激され、脂肪の燃焼が促進されて熱を産生します。食材を大きめに切る、コンニャクやシイタケなど噛まないと飲み込めない食材を選ぶといった工夫で噛む回数を増やしましょう。



冷たいものを食べすぎない

冷たいものは口や食道、胃、腸を直接冷やし、下痢や便秘などの原因に。腸内には免疫を担うリンパ球の半数以上が存在するので、腸が冷えてリンパ球の動きが低下すると、風邪などの感染症にかかりやすくなります。



スパイスを活用しよう

トウガラシやコショウ、ショウガ、シナモンなどのスパイスは体を温める食材。中でもショウガは血流をよくするジンゲロールや、脂肪や糖質の燃焼を促すショウガオールを含む、体を温める食材です。



体の外側から温める

入浴で全身をしっかりと温めましょう。体内の老廃物や余分な水分を排出する効果も。

ぬるめのお湯にじっくりと

38～40度ぐらゐのぬるめのお湯に肩までしっかり浸かる全身浴がおすすめです。副交感神経が優位になるので、心身ともにリラックスできます。浸かっている時間は最低でも10分以上に。理想は約30分です。



浴室や脱衣所を暖める

暖かい居間などから寒い浴室や脱衣所に移動、そして温かい湯に浸かると、血圧が下し、心臓に大きな負担がかかります。シャワーで湯をはったり、暖房器具で脱衣所を暖めるなどの対策をしましょう。



お風呂上がりはすぐに体を拭く

お風呂から上がった濡れた体をすばやく拭き、冷えやすい下半身から服を身につけましょう。また、冷えやすい人は入浴後、できるだけ早く布団に入ると、体が温かいまスムーズに眠ることができます。



ゲンキレシピ vol.105

豚バラと白菜のトロトロ煮

調理時間：20分 エネルギー：約330kcal
塩分量：1.1g

体が温まるとろみレシピ



体を温める食事というと汁物や鍋物が思い浮かびますが、煮物もとろみをつければ冷めにくいぽかぽかレシピに。今回は片栗粉ではなくジャガイモでとろみをつけるので、ジャガイモの栄養素もしっかり摂れます。ジャガイモに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 … 150g
- 白菜 … 3～4枚
- ジャガイモ … 1/4個
- カツオ節 … 1つかみ
- 水 … 1.5カップ
- 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … 1つまみ

作り方

- ① 豚バラ肉は5cm、白菜は3cm幅に切る。
- ② フライパンで豚バラ肉を炒める。
- ③ 豚肉の表面に焼き色がついたら水と白菜、カツオ節、調味料を入れる。沸騰したら沸騰が軽く続く程度に火を弱めて蓋をし、10分ほど蒸し煮にする。
- ④ 皮をむいてすりおろしたジャガイモを入れてひと混ぜし、全体にとろみがついたらできあがり。



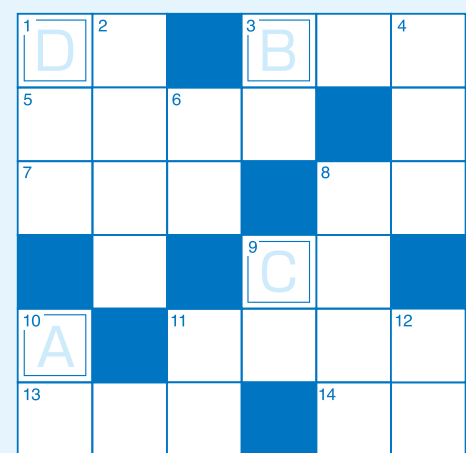
Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<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！

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります ➡



〈タテのカギ〉

- ① 登校の反義語
- ② 実の先端が獅子の口に似た野菜
- ③ 減多にないさま
- ④ 体を横にして寝ること
- ⑤ 大きな体のこと
- ⑥ 芸道を家伝として承継している家系やその当主個人
- ⑦ 積極的に立ち向かうとする意気込み
- ⑧ 幸水、豊水、新高などがあります
- ⑨ 議会などで〇〇を飛ばす
- ⑩ 親友、知人のこと

〈ヨコのカギ〉

- ① 北半球では、昼が一番長い日
- ② アジアのラスベガスと呼ばれる
- ③ 嫁入りのこと
- ④ 徳のあることをいう
- ⑤ 葉の実を包む、とげがある外皮のこと
- ⑥ 西日本で梅雨期から盛夏期にかけて吹く南風
- ⑦ 嫉妬
- ⑧ 文字の読み書きができること
- ⑨ 学名ニッポニア・ニッポン。新潟県の県鳥

脳が喜ぶ話

何かと人と集まることの多い12月。人と話をしたり楽しい時間を過ごすことは脳に良い刺激を与えてくれます。積極的に参加しましょう。

