

カフェインの摂り過ぎに注意

朝の目覚めに、あるいは毎日遅くまで勉強しているときに眠気を覚ますために、コーヒーやお茶などでカフェインを摂取する人は多いのではないのでしょうか。しかし、このカフェイン、摂り過ぎると健康に大きな害をもたらす場合があることをご存じですか。

過剰摂取により血圧上昇や不整脈などの副作用が

カフェインは、コーヒー豆やカカオ豆、茶葉などに含まれる成分です。神経を鎮静させるアデノシンという物質の働きを阻害することにより、神経を興奮させる働きがあります。その結果、眠気や疲労が抑えられたり、集中力が高まったりします。さらに、心臓に作用して心筋の収縮力を強めたり、腎臓の働きを高めて尿を出やすくします。

このように多くの効果があるカフェインですが、あくまでも適量を摂取した場合のこと。大量に摂取すると、さまざまな健康被害をもたらすことが分かっています。

寝る前にコーヒーを飲んでなかなか寝付けなかったという経験はありませんか。この不眠こそ、カフェインの過剰摂取の代表例です。また過剰摂取により心臓への作用が強くなり過ぎると、心拍数が増加し、血圧の上昇、不整脈などを引き起こします。そのほか、腎障害や下痢、吐き気、焦燥感、不安、イライラなどを招くこともあります。

妊娠中の女性はカフェイン摂取を控えめに

では、どれだけの量までならカフェインの悪影響を防げるのでしょうか。カフェインは人によって感受性に差があることから、日本ではカフェインの最大摂取量は定められていません。しかし、国際機関や世界各国では、摂取基準が定められています。例えばカナダでは、健康な成人で1日400mg未満(150mLのコーヒーカップで約4杯半に相当)を推奨しています。体格の差などを考慮すると、日本人は1日にコーヒーカップ3~4杯までに抑えるのがよいだろうといわれています(せん茶は150mLあたり30mg)。

カフェインの摂取に関して、各国が特に注意を促しているのが妊娠中の女性や子どもに対してです。カフェインの過剰摂取は流産や新

生児の低体重のリスクを高めるという論文や研究が多数報告されているからです。カナダでは妊婦や授乳中の女性は1日300mg未満、イギリスではさらに厳しい200mg未満のように動いています。

エナジードリンクの飲み過ぎにも注意

カフェインはコーヒーやお茶類だけでなく、エナジードリンクなどの清涼飲料水にも含まれています。ここ数年、若い人たちの間でエナジードリンクの飲用が広がっており、カフェインの過剰摂取を危惧する声が高まっています。日本国内で販売しているエナジードリンクの中には、缶やビン1本あたりコーヒー2杯分のカフェインを含むものもあるので、1日に何本も飲むことは避けましょう。

なお、カフェインやエナジードリンクについて分からないことがあるときは薬剤師に気軽に相談ください。

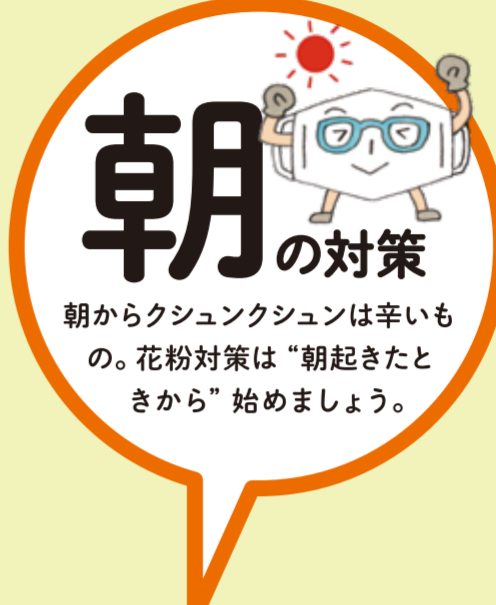


イラストレーション: 堀直子

花粉症の人も、花粉症ではない人も

スギ花粉が本格的に飛び始める時期を迎え、早くも目や鼻がムズムズしている人がいるのでは。「今まで大丈夫だったから、今年も平気」と思っている、突然発症するのが花粉症です。また、家族に花粉症の人がいる場合、症状を悪化させないためには花粉を家に持ち込まない工夫が必要です。みんなで花粉対策に取り組みましょう。

朝昼夜の花粉対策マニュアル 特集



朝からクシュクシュは辛いもの。花粉対策は「朝起きたときから」始めましょう。

目覚めの刺激を回避



空気の対流が少なくなる夜間、花粉はゆっくりと布団や床に降りてきます。それらを舞い上げ、吸い込むと花粉症の症状が一気に噴出。ゆっくり布団をめくり、そっと起き出しましょう。

■カフェインの摂り過ぎに注意...4 除菌消臭水を100名様にプレゼント...4

花粉が付きにくい服を選ぶ



衣服の素材や表面の凹凸によって花粉の付着量は大きく異なります。ウールや目の粗いニットには花粉が付着しやすいことが分かっています。特にコート類はつるつとした素材がおすすめです。

その日の飛散量をチェック



花粉の飛散量は天気によって変わります。「最高気温が高めで南風が強く吹く」というときは特に注意。テレビや新聞、日本気象協会などのホームページで花粉の飛散状況をチェック。

洗顔はやさしく



寝起きの顔にも花粉が付いている可能性があります。付着したままだと刺激の元になります。かといってゴシゴシ洗うと肌を傷める原因に。顔を包み込むようにやさしく洗いましょう。

床の掃除は朝一番がおすすめ



朝は、夜間に降りてきた花粉が床に積もっています。人が動きまわって花粉が舞い上がってしまう前に床の拭き掃除を。かなりの量の花粉を一気に取り除くことができ効率的です。

マスクはフィットするものを



外出時に欠かせないマスク。鼻や頬の隙間から花粉が入り込まないように、自分の顔にフィットするものを選びましょう。鼻から顎までしっかり覆うように付けることも忘れずに。

薬の対策 Q&A 薬を正しく上手に使うことで、花粉症の症状の緩和が期待できます。

薬はどれくらい前に飲み始める?

花粉が飛ぶ1~2週間前から適切な薬を服用することで症状を軽減することができます。お薬手帳にいつから飲み始めたかを記録しておくとういでしょう。

症状が軽くなったら、薬は飲まなくていい?

症状が軽くなったからといって薬の服用を中断すると、花粉が大量に飛んだ日などに、以前よりひどい症状が現れることがあります。医師や薬剤師の指示に従うようにしましょう。

風邪薬と併用してもいいの?

花粉症の薬と風邪薬には同じ成分が含まれていることがあります。それらを併用すると成分が重複し、副作用が出る可能性があります。併用する前に必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

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

「健康脳クイズの答え」
答えは、「カマクラ」でした。

ラ	ク	サ	ツ	ケ
イ	ス	エ	ホ	ウ
テ	コ	イ	ウ	フ
ノ	ト	ネ	カ	ワ
マ	イ	コ	ウ	ビ

次号予告 3月号は「姿勢」を特集します。どうぞ楽しみに。

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

ご意見をお寄せください

読者アンケート

締め切りは、3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)
- 腸にいいことをしていますか? (1.食べ物に気を付けている 2.お腹のマッサージをしている 3.サプリメントを摂取している 4.何をしたらいいのかわからない 5.その他)
- 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 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 Life2月号係

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。

アンケートにご協力頂いた方の中から、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 100名様

マスクにシュッとひとふき

99.9%水からできた、アルコール不使用の除菌消臭水です。高い除菌力と安全性で、生活のさまざまなシーンで大活躍。赤ちゃんやペットがいる環境でも使えます。花粉の季節には、マスクの除菌消臭におすすめです。

iPOSH (アイボッシュ)
400ml 1,296円(税込)
Local Power ☎018-838-6943
○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(株)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)及び薬師サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

クラスA薬局とは? 近くのclass Aヘルシーライフクラブをさがす: http://www.e-classa.net/

イラストレーション: 田村記久恵

換気はカーテンを閉めて



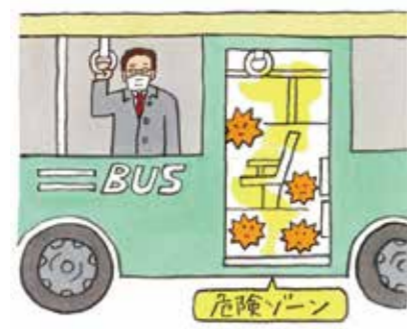
窓を全開にして換気をする大量の花粉が室内に流入してきます。しかしカーテンを閉めれば流入する花粉の量は約40%減り、さらに窓を開ける幅を10cm程度にすれば、全開に比べて約75%も減らせるとの報告があります。

よく飛ぶのは11時~15時

花粉が多く飛ぶ時間帯はその日の気象条件や季節によって変わりますが、一般的には11時~15時ごろといわれています。この時間帯の外出は避けましょう。どうしても出かけるときは帽子を被るなど、より念入りな花粉対策を。



出入りに注意



人の集まる場所には花粉も集まっています。バスや電車のドア近く、デパートやスーパーの出入り口などは要注意。花粉を吸い込まないようマスクをしたり、メガネなどで目に入る花粉を防ぐなどの工夫を。

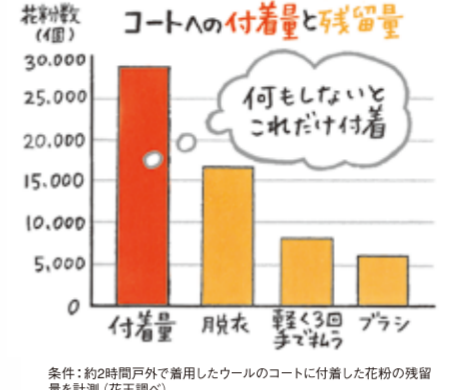
早寝早起き



夜遅くまで起きていると、朝なかなか起きられず、朝食もとらずに会社や学校へ。このような生活は自律神経を乱し、体力や抵抗力を低下させ、花粉症の症状を悪化させる要因になります。早寝早起きで規則正しい生活を。

家の中に花粉を持ち込まない

外から戻ったらまずは玄関のドアを開ける前にコートを脱ぎましょう。脱衣するだけで付着した花粉量が減ります。さらにコートを軽く手で払ったり、ブラシをかけましょう。このとき、ズボンやスカートなどに付着している花粉も併せて払い落とします。地面から舞上がった花粉が付着しているので裾まわりは特に丁寧に。髪の毛も手で払いましょう。



昼の対策

気温が上がってくる日中。花粉の飛散が活発になり、空気に乗って舞いやすいので万全の対策を。



昼と夜の対策で花粉の時期を乗り越えよう



夜の対策

帰宅したからといってホッとするのはまだ早い！寝付くまで花粉対策は必要です。

洗濯物は部屋干しで

この時期に外干しすると、せっかくきれいになった洗濯物に花粉が付着してしまうので、部屋干しがお勧め。外に干した場合は夜であっても花粉が付着します。よく手で払ってから取り込みましょう。



手洗いをこまめに



花粉が手に付いた状態で顔などを触っていませんか？花粉の時期はいつも以上に手洗いを心がけることが大切です。窓を開け閉めしたときやマスクを外したとき、コートを脱いだ後などは、こまめに手洗いをして花粉を洗い流しましょう。

アロマで気分転換

ストレスは自律神経のバランスを崩し、花粉症を悪化させます。植物の香り成分を抽出したアロマオイルやハーブティーでリラックスしてみてください。ユーカリやペパーミントなどは鼻の不快な症状の緩和効果も期待できます。



部屋の適正湿度は40~60%

室内が乾燥すると花粉も浮遊しやすくなります。暖房をつけると空気が乾燥しやすいため、加湿しましょう。適正湿度の目安は40~60%くらい。加湿器を使ってもよいですが、洗濯物の部屋干しでも加湿できます。



布団乾燥機がお勧め



この時期、布団の外干しはできれば避けたいもの。かといって干さずにいると、布団に湿気がこもり、寝心地が悪くなります。そんなときには布団乾燥機がお勧め。暖かく快適な布団でぐっすり眠りましょう。

ぬるめのお湯にゆっくり

浴室の中は蒸気が満ちているので、花粉はほとんど舞い上がりません。ゆっくり入浴しましょう。湯温は、熱めよりもぬるめのほうがお勧め。心身がリラックスし、自律神経が安定して、快眠も得やすくなります。



掃除の対策

室内に入り込んだ花粉は丁寧な掃除で除去。

基本は“舞い上がらせない”

舞い上がった花粉は1時間ほど降りてこないといわれています。いきなり掃除機をかけると花粉が舞い上がるので注意。ウエットタイプの掃除シートや固く絞った雑巾などで床を拭いた後に掃除機をかけます。

見落としがちな掃除ポイント

この時期に多く飛ぶスギ花粉の直径は0.03mm程度。わずかな隙間でも入り込みます。思いもよらないところにも花粉が溜まっています。

トイレの床



換気扇を回したり洋服を脱ぎ着することで、花粉がトイレの床に溜まります。こまめに拭き掃除を。トイレマットも洗いましょ。

エアコンのフィルター



室内の空気を吸い込むフィルターには多くの花粉が付着。掃除機で吸い取ります。そのあと、可能であればシャワーなどでフィルターを洗います。

窓のサッシ・玄関の床



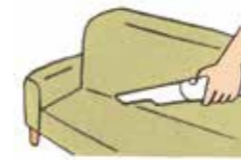
花粉は玄関や窓から侵入し、その近くに多く溜まるので、窓のサッシや玄関の床は注意箇所。ブラシなどを付けた掃除機で除去しましょう。

ぬいぐるみ



布製、特に毛足の長いぬいぐるみは花粉が付きやすいもの。ブラシや掃除機でとり払うのもよい方法ですが、できれば丸洗いを。

ソファの隙間



座面と背もたれの間、座面とひじ掛けの間にも花粉が溜り込んでいます。掃除機のノズルを使うなどしてしっかりと吸い取りましょう。

カーテン



カーテンには窓から侵入したり、洗濯物や衣服から室内に持ち込まれた花粉が付着しています。洗濯またはこまめに掃除機をかけて。

網戸



網戸に花粉が付着していると、開閉のたびに室内に入ってくるおそれがある。掃除機をかけたあと、濡れた雑巾2枚で挟んだり、ワイパーを使って拭きます。

寝室



寝室や寝具に花粉が落ちてくると、くしゃみや鼻水が出て安眠の妨げに。空気清浄機をつけ、寝具に粘着クリーナーや掃除機をかけてから布団へ。

ゲンキレシピ vol.106

メカジキとアサリの野菜蒸し

調理時間: 10分 エネルギー: 約150kcal
塩分量: 約1.6g

魚料理で免疫機能を整える



青魚に豊富なEPAやDHAは免疫機能に働きかけ、過剰なアレルギー反応を和らげてくれる効果が期待できます。メカジキは青魚が苦手な人でも食べやすい魚。加熱しすぎると硬くなるので、手早く仕上げましょう。加える野菜はお好みのもので構いませんが、予め火を通しておくか、生食できるものがおすすめです。

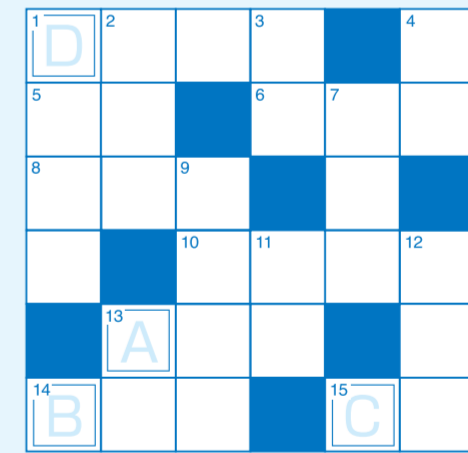
- 材料(2人分)
- メカジキ...2切れ
 - アサリ...100g(砂抜きしておく)
 - ニンニク...1かけら
 - ミニトマト...5~6個
 - カブ...1個
 - ブロッコリー...30g
 - シメジ...1/3株
 - オリーブ油...小さじ1
 - 塩...少々

- 作り方
- シメジは石づきを取ってほくほくしておき、野菜は食べやすい大きさに切る。メカジキは塩少々を振っておく。
 - フライパンにオリーブ油と薄切りにしたニンニクを入れ、香りが出たらメカジキを入れる。下にした面が焼けたら裏返して、アサリ、野菜、シメジを入れてフタをして蒸し煮にする。
 - アサリが開いたらできあがり。

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
ご覧ください Webで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？



- 〈タテのカギ〉
- 江戸時代の名力士
 - かつてインカ帝国の首都であったペルーの都市
 - 歩行の時に補助とするもの
 - めったにないこと
 - 日本映画
 - 板の中をくり抜くときに使う細い鋸
 - こたつで丸くなる
 - お寿司屋さんで、なみだと呼ばれること
 - 数学で、問題を解いて得られた値
- 〈ヨコのカギ〉
- 入札の結果、物や権利を手にする
 - 腰かけるときに使います
 - 歩行の時にこの方向を向いて、巻物を食べます
 - 狩猟でおとりに使う鳥の模型
 - 坂東太郎の名を持つ川
 - ボロシャツによく用いられる〇編みの生地
 - 芸妓になるために修業中の少女のこと
 - やりくりがつかないことを、〇〇が回らないという

脳が喜ぶ話 節分といえば大豆ですが、大豆には、レシチンやチロシンという栄養素が多く含まれており、脳を活性化する作用が期待できます。

参考文献「花粉症がラクになる」(赤崎英一、花村史郎共著/コモンズ) 「花粉症環境健康マニュアル2014」(環境省) 「オジシラレシピが楽しめるアロマセラピー」(熊谷千津子監修/主婦の友社) <Webサイト>「年中の花粉対策の実態調査」<花王 生活者研究センター>「花王株式会社のプレスリリース」(花王MKニュース) 花粉対策「まとも」(保存版) 今すぐできる!花粉対策テクニック集「花王」<くらしの研究所> トイレが花粉の要注スッポット?場所別掃除法で花粉対策「マイカジ by Kao」花粉を徹底除去する掃除の10カ条! All About エアコンを使用するだけで花粉対策になるって本当?「くらしのマーケットマガジン」 <4ページ>ファクトシート「食品中のカフェイン」(食品安全委員会) <Webサイト>カフェインの過剰摂取について「農林水産省」食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A「厚生労働省」カフェイン リスクを知ろう「NIKKEI STYLE」