

夏に多い皮膚トラブル

この季節、皮膚の炎症の原因となる紫外線量や汗をかく機会が多くなります。また、登山やキャンプなどで草木に触れてかぶれることもあります。小さな子どもにあせもができやすくなるのも夏の時期です。特に注意したい夏の皮膚トラブルについて解説します。

紫外線による日焼けや光線過敏症

紫外線による代表的な皮膚トラブルといえば日焼けが挙げられます。強い紫外線によって皮膚がやけどを起こしている状態で、医学的には日光皮膚炎といえます。ひどい日焼けは、まずは保冷剤などで冷やすことが大切です。強い痛みがあったり、水ぶくれができてい場合は、細菌感染症を引き起こすことがあるので早めに皮膚科を受診してください。紫外線に当たって起こる光線過敏症もこの時期、注意が必要な皮膚トラブルです。いろいろな種類がありますが、よく見られるものに、一部の降圧剤や利尿剤などによる薬剤性光線過敏症があります。飲み薬や貼り薬を使い始めたあと、顔や腕、首周りなど紫外線が当たった皮膚にかゆみを伴う発疹ができたり、かゆみが生じたりします。原因となっている薬剤を中止するとともに、しばらく患部に紫外線が当たらないようにします。

金属や植物による接触性皮膚炎も増加

普段は金属製のアクセサリーをつけていてもなんともないのに、夏だけかぶれる人がいます。これはアクセサリーなどに含まれる、かぶれを起こしやすいクロムなどの金属が汗によって溶け出すため、接触性皮膚炎といえます。金属だけでなく、革製の腕時計バンド、ベルト、鞆などでも起こります。また、ハゼノキやイラクサなど植物による接触性皮膚炎も増加します。この場合、植物に触れた手で顔などに触れると、そこに飛び火してかゆみが生じることもあります。かゆみやかぶれがあると、つい掻いてしまいがちですが、皮膚を傷つけ、皮膚トラブルを悪化させることがあります。患部にさわらずに、なるべ

く早く受診しましょう。なお、金属や革製品などによる接触性皮膚炎の場合、かぶれの原因となったものは身に着けないほうがよいでしょう。

あせも対策の基本は皮膚を清潔に

汗の出口がさまざまな理由により詰まって、汗が蒸発できなくなり、炎症を起こすのがあせもです。汗を多くかく人ほどなりやすく、大人より子どもに多く発症します。首や脇の下、肘の内側や膝の裏側など、皮膚と皮膚、あるいは皮膚と衣服が触れ合うところにできやすいのが特徴です。あせもを放っておくと細菌が入り、あせものより(多発性汗腺膿瘍)を起こして腫むことがあります。このような状態にならないためにはこまめに汗をふき、肌を清潔にすることが大切です。入浴後、市販の軟膏をつけるのもよい方法です。症状が治まらない、ひどくなるといった場合は皮膚科を受診しましょう。

なお、気になる皮膚のトラブルがあるときは気軽に薬剤師にご相談ください。



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、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)
 - 季節の変わり目にどのような体調の変化を感じますか?
(1.風邪などを引きやすくなる 2.だるさを感じやすい 3.特に感じない 4.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
- 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75名様に下記の商品をプレゼントいたします。

シンプルで使いやすい

360度どの角度からも注げるカラフェです。本体を傾けると自然に蓋が開き、垂直に戻すと閉まるという特殊な構造。シンプルながら生活に溶け込みます。おしゃれなドリンクボトルを夏の水分補給のお供に。



CAPSULE コールドブリューカラフェ
 ダークブラウン 2,500円(税抜)
 株式会社キントー ☎0120-34-7830

○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は(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)及び薬局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。

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、「ウミノヒ」でした。

ミ	ソ	フ	ダ	テ
カ	ウ	アイ	ス	
ク	ク	ズ	イ	キ
		ツ	キ	又
ヒ	リ	ン	ガイ	
エ	ン	コ	キ	ヨ

次号予告 8月号は「夏の食事」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@t-classa.com

水 暑さに負けない 水分補給

■夏に多い皮膚トラブル…4
 ドリンクボトルを75名様にプレゼント…4

2.5L
 毎日、2.5Lの水分が体外へ
 1日に体から失われる水分量はおよそ2.5Lです。そのうち、尿や便、汗として体外へ出る量は約2.2L。残りの約0.3Lは不感蒸泄とよばれる、呼吸や皮膚から意識せずに失われる水分です。

2%
 体重の2%の脱水で症状が
 水分の摂取量より排出量が多くなると脱水症になります。体重の1~2%の水分を失うと軽度の脱水症がみられ、2%以上になると、人によってはめまいやふらつきなどの症状が現れることも。

覚えておこう、脱水のサイン

▼ **体調が悪い**
 体調がなんとなく悪い、集中力がない、体がだるい、口の中がネバネバする、頭が重いなど、いつもと違った症状があるときは、脱水症が始まっている可能性があります。

▼ **尿の色が濃い**
 通常、尿は薄い黄色をしています。ところが体内の水分が減ると、尿を作る働きをする腎臓で水の再吸収が促進されるため、濃い黄色の尿になります。起床時の尿が濃いのもこのため。

▼ **喉が渇く**
 生命の維持に関わる水分の減少は人体にとって危機です。危機を感じた体は警報を鳴らして私たちに知らせます。その一つが喉の渇きです。体が発する警報を無視してはいけません。

熱中症対策は水分補給から

2018年5~9月に熱中症により救急搬送された人は、前年同期間比で約4万2千人増え、約9万5千人にものぼっています。熱中症を起こす大きな原因が体内の水分不足(脱水)です。十分な水分補給で熱中症を防ぎましょう。

60%
 成人男性は体重の約60%が水分
 人間が生命を維持するうえで、水は酸素とともに重要な物質です。水は血液やリンパ液などの体液の主成分で、成人男性では体重の約60%、高齢者は約50%を占めています。

数字でわかる!

体と水

体と水の関係にまつわる数字を集めてみました。熱中症や水分補給のヒントにもなる数字です。

1~1.5L
 1日1~1.5Lを目安に
 毎日体外に排泄される約2.5Lの水分を補給しないと体内は水分不足に。通常、体内で作られる代謝水が約0.3L、食事から約1L補えるので、残りの1~1.5Lを飲料水で補給する必要があります。

2回
 特に注意すべきは年2回
 脱水症は夏に起こるものという印象が強いですが、夏以外にもう一つピークがあります。それは寒い乾燥した時期で、風邪やインフルエンザなどが原因の発熱や下痢などによる脱水症です。

軽い脱水症状であれば水分補給で回復できます。早めに脱水に気づくことが大切です。

高齢者と子どもは特に注意

高齢者は喉の渇きを感じにくく、また夜間トイレに起きないように水分摂取を控える傾向もあるため、脱水症になりやすくなります。子どもは運動などに夢中になると水分補給を忘れがちに。

イラストレーション: 寺山武士

元気のカギは、水分補給と暑さ対策

この夏、海へ山へといろいろなレジャー計画を立てている方も多いのでは。レジャーを楽しむあまり、水分補給を忘れたり、暑さ対策を怠ると熱中症の危険が高まります。この2つをしっかり押さえて夏をアクティブに過ごしましょう。

水分補給の基本は3つ

正しい水分補給の基本を押さえておきましょう。



1. 喉が渇く前に

喉の渇きは体が脱水を知らせる危険信号です。したがって、喉の渇きを覚えたときは、すでに脱水が始まっているといえます。渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが脱水防止につながります。



2. 少量をこまめに

水分は腸で、一定速度で吸収されます。一度にたくさんの水分を摂取しても腸で吸収できず、水分は胃内にとどまります。通常は2口くらい(100mL程度)を30分に1回、運動時は100~150mLを20分に1回を目安に飲むとよいでしょう。



3. 規則正しい食事を

3食きちんと食事をすると、約1Lの水分を食事からとることができます。食が細かったり、ダイエットなどで食事を制限したりすると栄養不足になるばかりか、食事からとる水分量も少なくなります。特に朝食はしっかりとしましょう。



習慣づけたい

体内の水分量を一定に保つには、体外に排出された量に見合う水分を上手にとることが大切です。

水分補給

起き抜け、寝前、トイレに行ったあとは忘れずに

睡眠中は水分を摂取できません。しかし、寝ている間も発汗したり呼吸から水分を失ったりするので、睡眠中や起床時は脱水気味。また、排尿により水分は体外へ。起き抜け、寝る前、トイレに行ったあとは忘れずにコップ1杯の水を。



水筒やペットボトルを持ち歩く

身近なところに飲料水を用意しておけば、こまめに水分をとりやすくなります。外出時、水筒やペットボトルを持ち歩けば、たとえ自販機が見当たらないような場所に行っても、いつでも水分を補給することができます。



野菜や果物を多くとる

夏が旬のキュウリやスイカ、トマトなどの野菜やモモやナシ、ブドウなどの果物は水分をたっぷり含んでいます。夏は発汗量が増えるので、これらの食材を積極的にとり入れるとよいでしょう。脱水防止に役立ちます。



入浴の前後にコップ1杯

入浴により体が温まると新陳代謝が活発になり、発汗が促されます。1回の入浴で出る汗の量は、約200~300mLといわれています。入浴の前後にコップ1杯の水を飲み、汗となって体外へ出ていく水分を補いましょう。



運動時はこまめに補給

かつて運動中は水分をとらないほうがよいとされていましたが、今ではその考えは完全に否定されています。むしろ発汗量が通常以上に増える分、より積極的にとる必要があります。こまめな水分補給を心がけましょう。



暑さ対策

気温と湿度に注意しよう

気温が上がると末梢血管の血液量が増え、皮膚から熱を逃します。また、汗が蒸発するときの気化熱で体温が下がります。高温多湿だと汗が蒸発しにくくなり、熱の放出が不十分となるため、体温を下げられなくなり、熱中症のリスクが高まります。



室内を涼しく

熱中症の発生場所の第1位は屋外ではなく室内で、約37%を占めています。窓にすだれやカーテンなどをかけて直射日光を遮ったり、エアコンと扇風機を併用したりして室温を28℃以下、湿度を70%以下に保つようにしましょう。



通気性のよい衣服を選ぼう

衣服の中や体の表面が風が通ると、体から出る熱や汗が逃げやすくなります。襟元や袖口があいたゆったりしたデザイン、吸汗性・速乾性の高い素材の衣服を選びましょう。色は光を吸収する黒系よりも光を反射する白系がお勧め。



日差しをよけよう

日なたでは頭上からの日射に加え、路面からの放射熱により体感温度が上がります。日陰を選んで歩けば日射や路面からの放射熱を減らすことができます。また、日傘や帽子で自分の周りに日陰を作るのも有効です。



暑さに慣らして建物の外へ

冷房が効いた屋内から気温の高い屋外に出ると血管が拡張し、血圧が下がって頭がクラクラするなど、貧血症状を起こすことがあります。エントランスなどで体を少し暑さに慣らしてから建物の外に出るとよいでしょう。



知っておきたい

水分であればなんでもよいというわけではありません。水分補給に適した飲料を選ぶことが大切です。

▶ お酒は水分補給に不向き

お酒を飲むとトイレが近くなります。これはお酒に利尿作用があるから。このときの尿は、飲んだお酒の水分が吸収されたものではなく、主に血液中の水分です。そのため体内では、お酒を飲む前よりもむしろ脱水が進みます。



▶ カフェインが少ない飲料を選ぼう

コーヒーや紅茶、お茶などに、多く含まれるカフェインもお酒と同じように利尿作用があります。番茶や玄米茶などの低カフェイン飲料や、麦茶やそば茶、甜茶、杜仲茶、ルイボスティーなど、ノンカフェインのものを選びましょう。



▶ 塩分と水だけでは吸収率が低下

激しい運動をしたりして大量に汗をかくと、水分だけでなく塩分も失われます。その場合は水分に加え、塩分の補給も必要です。ただしこれら2つだけでは吸収は進みません。糖分(ブドウ糖)も一緒にすることで吸収率が高まります。

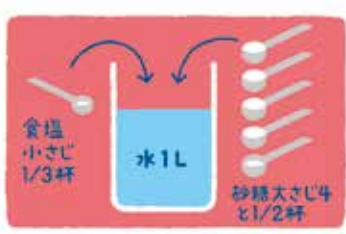


手作り水分補給

いつもと違う水分補給の方法を試してみませんか。

軽度~中等度の脱水に経口補水液

軽度から中等度の脱水状態の水分補給に適しているのが経口補水液です。市販品もありますが、水1Lに食塩小さじ1/3杯、砂糖大さじ4と1/2杯で作ることができます。



プルンとおいしい水ゼリー

水(できればミネラルウォーター)200mLを鍋に入れて火にかけて、80℃ほどになったらふやかしたゼラチン3gを溶かします。熱が取れたら容器に入れて冷蔵庫で固めます。



深部体温を冷やすアイスラリー

ラリーとは液状の水のこと。体を芯から冷やすことができます。スポーツドリンクを凍らせてミキサーで砕くだけ。なお、水だけで作るとクラッシュアイスになり、液状になりません。



ゲンキ レシピ vol.111

うなぎのちらし寿司

調理時間:15分 エネルギー:約530kcal
塩分量:約2.3g (1人分)

寿司酢でさっぱりスタミナ食



夏のスタミナ食として定番のうなぎを使ったちらし寿司。うなぎはビタミンAとビタミンB群が豊富で、ビタミンAは目の健康、B1は疲労回復、B2は皮膚の健康に必要な栄養素です。ちらし寿司にすることで、食欲のあまりないときにもさっぱりと食べやすいメニューです。

材料(2人分)

- うなぎの蒲焼...1尾分
- ごはん...茶碗2杯分
- 寿司酢...酢:大さじ2、砂糖:小さじ1、塩:小さじ1/2
- ミョウガ...1個
- 大葉...3~4枚
- 白ゴマ...小さじ1
- 錦糸卵...卵1個分

作り方

- 1 寿司酢の材料を合わせておく。
- 2 ポウルに熱いごはんを入れ、寿司酢を回しかけ、よく混ぜて寿司飯にする。
- 3 白ゴマと千切りにしたミョウガと大葉を加え混ぜる。
- 4 1.5~2cm幅に切ったうなぎを加えて軽く混ぜる。
- 5 器によって錦糸卵を飾る。

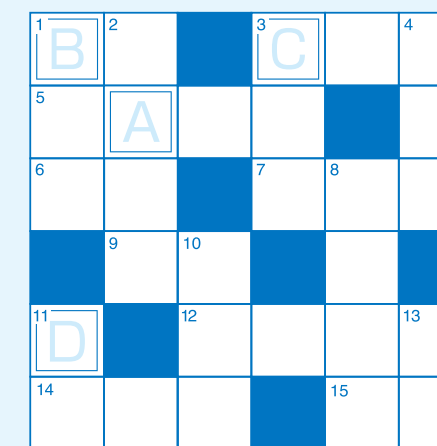


Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
ご覧ください Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

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?

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 視覚、聴覚、触覚、○○○、嗅覚
- 2 悪者のすみか
- 3 雑音、または電気信号の乱れのこと
- 4 暇なこと
- 5 動物の名のついた泳法
- 6 江戸○○○、薩摩○○○
- 7 栗(あわ)、○○、黍(きび)
- 8 現在の愛媛県のこと

〈ヨコのカギ〉

- 1 「手前○○ですが…」
- 2 屋外で茶をたてること
- 3 ハワイ諸島で最も北にある島
- 4 1から9までの掛け算表といえは
- 5 サトイモの葉茎。干したものは芋がらとも
- 6 地球の衛星
- 7 海に面していること
- 8 ウユニ、カスピ海、死海といえは
- 9 社会や人のために役に立つこと。貢献

脳が喜ぶ話

慢性的なストレスは記憶を司る脳の海馬の領域を委縮させてしまうのだとか。ゆったり過ごすことは記憶力のためにもよさそうです。

