スポーツファーマシストを知っていますか？

東京オリンピック・パラリンピックまで1年を切りました。こうした競技大会でしばしばニュースになるのがドーピング問題です。スポーツの世界からドーピングを撲滅するために重要な役割を果たしているのがスポーツファーマシストです。

未成年のアスリートもドーピング検査の対象に

ドーピングとは、禁止物質や禁止方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為をいいます。どのような行為がドーピングに該当するかは、世界アンチ・ドーピング機構という組織が「世界アンチ・ドーピング規程」で定めています。

ドーピングというと、オリンピック・パラリンピックに代表されるような、世界規模の競技大会時に関係する問題と思いがちですが、決してそうではありません。日本国内で毎年開催される国体では2003年からドーピング検査が導入され、今日ではさまざまなスポーツの競技会などでも実施されています。2015年には、世界アンチ・ドーピング規程が改定され、未成年のアスリートもドーピング検査の対象となっています。現在、スポーツをしている人や、将来スポーツ選手になりたい子どもも知っておくべき知識です。

不注意による「うっかりドーピング」

「うっかりドーピング」という言葉を聞いたことがありませんか。違反と知りながら行うドーピングではなく、うっかりミスで禁止物質などを体内に取り入れることをいい、日本ではこのタイプのドーピング規程違反が多いといわれています。

例えば、大会前に発熱したある選手が病院を受診し、風邪と診断され、処方された風邪薬を服用。ドーピング検査の対象となり、検査の結果、禁止物質が検出されたというケースが実際に起きています。

処方薬だけでなく、市販薬、漢方薬、栄養ドリンク、サプリメントなどにも禁止物質が含まれていることがあり、うっかりドーピングで違反を起こしやすいため注意が必要です。

ドーピングの専門知識をもつスポーツファーマシスト

日本国内のアンチ・ドーピング活動を推進する組織が日本アンチ・ドーピング機構（JADA）です。JADAが認定した薬剤師を「スポーツファーマシスト」といい、約9,500名（2019年4月1日現在）がこの資格を取得しています。

スポーツファーマシストは、ドーピングに関する専門かつ最新の知識をもち、アスリートやコーチ、サポートスタッフなどに対し、使用する薬に禁止物質が入っていないかの確認や、正しい薬の使い方の指導などを行っています。

スポーツファーマシストがいる薬局にはステッカーが掲げられているので、ドーピングについてわからないことがあるときは、気軽に相談してください。また、JADAのホームページ内の「スポーツファーマシスト」で探すこともできます。 https://www3.playtruejapan.org/sports-pharmacist/search.php

▼このステッカーが目印です

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

1. Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
2. 免疫力を高めるためにしていることはありますか？（1.食事を意識している　2.運動を心がけている　3.サプリメントなどを摂取している　4.していない　5.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 Life10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種類セットを100名様

毎日飲みたい“おいしい”薬膳茶

静岡県の本山製茶が作った薬膳茶です。薬膳界第一人者が独自に開発したレシピで、おいしさにこだわりました。ホットでもアイスでもおいしく、ティーバッグなので手軽に楽しめます。薬膳茶を初めて飲む方にもおすすめ。

※和紅茶には黒豆（大豆）が含まれます。

おいしい薬膳茶〈緑茶、ほうじ茶、和紅茶〉
4P/1袋　498円（税抜）/1袋
本山製茶　☎0120-40-0069

※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いの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。
https://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、「ドクショ」でした。

ド	キ	■	シ	キ	シ
ウ	エ	ス	■	カ	オ
ケ	イ	イ	ン	■	ク
イ	■	ハ	■	ヨ	リ
■	アン	タ	イ	■
ニ	シ	キ	イ	チ	バ

次号予告 11月号は「歯の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

class A ヘルスケア・プロショップ
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。

クラスA薬局とは？ 近くのクラスA薬局を探すには？ ホームページをご覧ください。https://www.e-classa.net/

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

ありがとう、わたしのカラダ。 2019
class A ヘルスケア・プロショップ
Life 10月号
［class A 薬局の健康情報紙　ライフ］ 無料

特集

健やかな目できらきら毎日

■スポーツファーマシストを知っていますか？…4
薬膳茶を100名様にプレゼント…4

〈年代別〉目のケアポイント

目は、体と同じように生涯変化します。年代別のケアのポイントを押さえておきましょう。

3歳～10歳頃

必要に応じてメガネを作る

目の健全な成長のためにはメガネが必要なときがあります。子どもは調節力があるため、メガネの度数が合っていなくても調節してしまい、目に負担がかかります。メガネを作る際は必ず眼科医に処方してもらいましょう。

40～50歳代

加齢による目の病気に注意
人間ドックなどで早期発見

老眼が始まってきます。不便だと感じたら眼科医に気軽に相談を。緑内障や加齢黄斑変性など中高年に多く発症する目の病気があります。初期には症状が現れないことも多いので、人間ドックなどを利用して早期発見に努めましょう。

乳児～3歳頃

3歳児健診で目の異常を早期発見

生後3～4カ月ぐらいから焦点を合わせることができるようになります。授乳時に目が合うか、物を追視するか確認して。少しでも気になることがあれば眼科へ。目の異常を早期発見するために3歳児健診は必ず受けましょう。

10～30歳代

スマホはほどほどに
コンタクトは清潔に扱う

スマホなどの長時間使用は避けましょう。10歳代ぐらいからコンタクトレンズを希望する人が増えてきます。コンタクトの場合、本人が清潔に取り扱えるかどうかがポイントです。使用する場合は少なくとも半年に一度は眼科を受診しましょう。

60歳代以降

目の不調が気になるときは早めの受診を

手元が見づらい、視野が欠けるなどさまざまな目の不調が現れます。中には病気の症状であることも。放置すると、その間病気が進行し、視力の低下や失明につながる場合があります。気になる症状があるときは早めに眼科を受診して。

目の健康、意識していますか？

スマートフォンやパソコンなどが普及するにつれ、目にかかる負担が大きくなっています。情報の約80%が入ってくるという目。これまで以上に目の健康への注意が必要です。

知っておきたい目のトラブル

高齢者に多い目の病気と、若い人に多く見られるトラブルをご紹介します。

早い人は40代から
白内障

水晶体が濁り、視力低下や目のかすみなどの症状が現れます。濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを挿入する日帰り手術が増えています。

年齢とともに有病率増加
緑内障

何らかの理由で視神経が障害を受け、視野が欠けるなどの症状が出る病気。時々片目を閉じて見え方を定期的にチェックしましょう。

お化粧をする人は注意
アイメイクによるトラブル

アイシャドウやアイラインなどに含まれる色素や、つけまつげに用いる接着剤が目に入り、結膜炎や角膜炎などを起こすことがあるので要注意。

イラストレーション：浦本典子

きらきら毎日のために 目に良い習慣10選

目に過剰な負担をかけがちな現代生活。目に優しい生活を心がけたいものです。そこで実践したいのがここに挙げた10の習慣です。ほんの少し気をつけるだけで目に良い生活を実践できます。

1 時々休憩をはさむ

長時間パソコンやスマホの画面を見たり本を読んだりすると、目に疲れがたまってきます。その結果、目がかすむ、ショボショボする、目の奥が痛むといった不快な症状が現れることも。時々休憩をとり、目を休ませましょう。

2 睡眠を十分にとる

睡眠時間が短くなると、目を開けている時間が長くなり、目にとっては過重労働となります。寝不足が続くと目が乾燥しやすくなり、ドライアイの引き金になります。十分な睡眠で目を休ませて。

3 寝る前にパソコンやスマホを見ない

パソコンやスマホの画面からはブルーライトという光が出ています。寝る1〜2時間前にこの光を浴びると、体は昼だと誤解し、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が減り、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

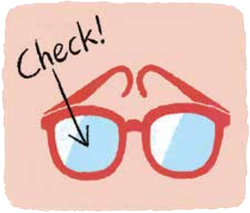
4 部屋の明るさに気をつける

高齢になると視力低下により、若い頃よりも明るい照明が必要になってきます。また、パソコンやスマホの画面を見るときは、光が直接目に入ったり、画面に映り込んだりしないように気をつけましょう。

5 紫外線対策をする

紫外線は目には大きなストレスです。角膜障害や、結膜が異常増殖する翼状片（よくじょうへん）、白内障、加齢黄斑変性などの危険が高まります。紫外線に長時間当たるとき、マリンスポーツやスキーをするときなどは、UVカットのサングラスを着用しましょう。

6 メガネの度数を定期的に確認する

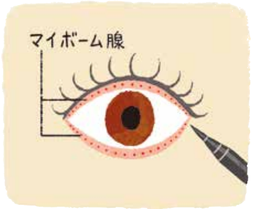


度数の合わないメガネの着用は目の疲れや乾燥の原因となります。メガネを作るときは眼科を受診し、レンズの度数や瞳孔間距離を調べてもらいましょう。視力は変化するので、メガネの度数確認も定期的に。

7 コンタクトレンズの使い方を見直す

決められた装用期間・時間を超えて使用するのは絶対にやめて。目がしみる、異物感があるなど少しでも異常を感じたら、すぐにレンズを外します。定期的に眼科を受診して目とレンズの状態をチェックしましょう。

8 負担のないアイメイクをする



アイラインなどをまぶたの際に塗ると、脂を分泌するマイボーム腺が塞がれ、目のトラブルのもとに。際まで塗るのは避けて。化粧落としはアイメイクリムーバーを使用。まつ毛エクステンションを行うときは、アイリストの資格をもつ人がいるところを選びましょう。

9 目に良い栄養を意識して摂る

目の黄斑部（網膜の中心）に多く存在し、目を保護するように働く成分がルテインです。ほうれん草やケールなどに多く含まれます。食事から十分に摂れないときはサプリメントを利用するのも一つの方法です。

10 禁煙をする

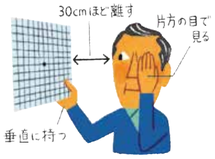
血管を収縮させ炎症を起こす喫煙は加齢黄斑変性の大きなリスク要因です。白内障についても、喫煙者のほうが非喫煙者より発症しやすいといわれています。がんや心臓病、脳卒中などの原因にもなるので、すぐに禁煙を。

子どもの急性内斜視が急増中!?

短期間のうちに片方の目の瞳が内側に寄り、物が二重に見える急性内斜視が子どもの間で急増しているとの報告が。その要因としてスマホやゲーム機の長時間使用が指摘されています。長時間の使用は控えさせましょう。

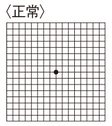
加齢黄斑変性 チェック

網膜中央の黄斑部が障害され、物が歪んで見えたり、視力が落ちたりする病気です。5mm程度のマス目の方眼紙を用意し、片方の目で中心に付けた印を見ます。線が歪んだり、中心が暗く見えたりするときは速やかに眼科を受診しましょう。

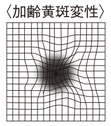


見え方

〈正常〉



〈加齢黄斑変性〉



いますぐできる疲れ目ケア

目を使いすぎるのは良くないとわかっていても、つい酷使してしまうことも。目をいたわる簡単なケアをご紹介します。仕事や家事の合間にできるのでぜひ実践しましょう。

蒸しタオル

蒸しタオルをしばらく目に当てて温めましょう。目のまわりの血行が良くなり、疲労物質が取り除かれます。マイボーム腺からの脂の分泌が促され、涙の蒸発を防ぐ効果も期待できます。

目のリラックス

近くを見続けると、水晶体を厚くして、近くにピントを合わせる毛様体筋の緊張が続きます。時々、窓の外の風景や遠くの壁などを見て、毛様体筋をリラックスさせましょう。

肩こり解消ストレッチ

目の疲れは肩や首の筋肉にも影響を及ぼし、肩がこったり、首が痛くなったりすることがあります。目のケアとともに、ストレッチで肩のこりや首の痛みの解消に努めましょう。

❶

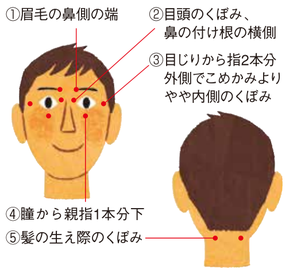
背筋を伸ばしてイスに浅く座ったら、両手を伸ばして胸の高さで組みます。

❷

背中を丸めて肩の後ろや腕を伸ばして15秒キープ。手の平を返して同様に伸ばし15秒キープ。

目のツボ押し

目の周辺には、①攢竹（さんちく）、②睛明（せいめい）、③太陽（たいよう）、④四白（しはく）など、目の疲れに良いとされるツボがたくさんあります。首の後ろにある⑤風池（ふうち）も目と関係の深いツボです。各ツボを指の腹で20回くらいゆっくりと押します。眼球を強く押すのは避けて。



目薬を上手に利用

容器の先が目やまつ毛にふれると、雑菌が容器の中に入って点眼薬が汚染される可能性が。容器は目から離して点眼しましょう。できれば使い捨てタイプや、防腐剤や刺激物を含まないものを選んで。

目薬の保管の仕方

目薬は光や温度によって成分が変化し、効果が落ちることがあります。添付文書に書かれている保管方法や使用期限などを厳守しましょう。処方薬は開封後1カ月ぐらいで使い切りましょう。

ドライアイ チェック

通常、目を開けて10秒以上たつと目の表面が乾きはじめますが、正常な瞳の人は10秒間目を開け続けることができます。目を開け続けられないときはドライアイの可能性が。

○取材協力／慶應義塾大学医学部眼科学教室　小沢洋子先生　○参考文献／「目の病気がよくわかる本緑内障・白内障・加齢黄斑変性と網膜の病気」（大鹿哲郎監修／講談社）　「知っておきたい子どもの目のケア」（宮永嘉隆監著／少年写真新聞社）　「子どもの目の健康を育てる」（枝川宏著／草土文化）　「目の病気の最新治療」（杉田美由紀監修／主婦の友社）　「視力回復50のポイント」（戸田椒子監修／保健同人社）　「別冊NHKきょうの健康　シニアの白内障　緑内障　加齢黄斑変性」（NHK出版）　「NHKきょうの健康」2016年9月号、2018年1月号（NHK出版）　<Webサイト>目のストレッチの方法｜参天製薬　<4ページ>「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック2019年版」（日本薬剤師会）　「薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック2015年版」（日本薬剤師会）　「あなたはすでにドーピング違反かも!?」（三重県体育協会）　<Webサイト>アンチ・ドーピングとは｜日本アンチ・ドーピング機構　うっかりドーピングを防止しよう｜公益社団法人東京都薬剤師会　未成年のアスリートも対象。「ドーピング」の最新事情|オムロン ヘルスケア

ゲンキレシピ vol.113 タコとほうれん草のソテー

○調理時間：10分　○エネルギー：約80kcal
○塩分量：約0.4g（1人分）

目の健康にタウリンとビタミンAを

疲れ目におすすめの栄養素は、角膜を保護する粘膜の成分となるビタミンAや、疲労回復を助けるタウリンなどです。ほうれん草はビタミンA、タコはタウリンが豊富です。また、ほうれん草は目の黄斑部に多く存在するルテインも含んでいます。ルテインは体内では作れないので、緑黄色野菜から摂る必要があります。

材料（2人分）

- ゆでタコ……100g
- ほうれん草‥1/2把
- ニンニク……1/2かけら
- オリーブ油…大さじ1
- トウガラシ‥1/2本
- 塩……少々
- コショウ……少々

作り方

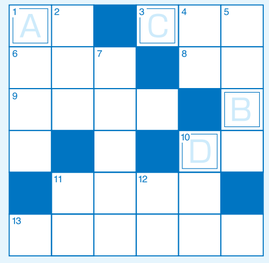
1. タコは薄切りにする。
2. ほうれん草は軽く茹でて4cm長さに切り、しっかり水気を切っておく。
3. ニンニクはみじん切り、トウガラシは輪切りにしておく。
4. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて炒める。
5. ニンニクから香りが出てきたら、タコ、ほうれん草、トウガラシを加えて炒め、塩、コショウで味付けする。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください　https://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. あこがれることの慣用表現
2. 気力に溢れているさま。新進○○○
4. 志望して、他国の国籍を取ること
5. 生活などを援助するために金品を送ること
7. これでご飯を炊きます
10. 主に東南アジアで夕方から屋台や露店が集まる市
11. 予算より出費が多いことを○○が出るという
12. お食い初めで用意する魚

〈ヨコのカギ〉

1. 素焼きの器で考古学の重要な資料となる
3. サインや寄せ書きなどをこれに書きます
6. 機械類の汚れをふき取る雑巾のようなもの
8. 特別な便宜を受けられることを○○が利くという
9. 契約の時に重要な割印や○○○○
10. 別れた男女が、元に戻ることを○○を戻すという
11. 穏やかで無事なこと
13. 京の台所と言えば…

脳が喜ぶ話　今が旬の秋刀魚はDHAが豊富。脳の健康に良いDHAは、加熱すると流れ出てしまうので、効率よく摂りたい方は刺身がおすすめ。