

耳の聞こえ、大丈夫ですか？

「3」の字は体のどこかの部位に似ていると思いませんか。そう、「耳」によく似ていますね。3が並ぶ3月3日は「耳の日」です。耳の重要な働きは音を聞き取ることで、この働きは30歳くらいから低下しはじめるといわれています。あなたはちゃんと聞こえていますか。

高い音から聞き取りにくくなる加齢性難聴

耳の聞こえの悪さ（難聴）には、さまざまなタイプがありますが、中でも多いのが「加齢性難聴」です。

加齢性難聴の特徴は、携帯電話の着信音などの高い音から聞こえが悪くなることです。また、「力行」や「サ行」などの一部の子音が聞き取りにくくなり、例えば「佐藤（さとう）さん」と「加藤（かとう）さん」、「7時（しちじ）」と「1時（いちじ）」などを間違えやすくなります。左右両方の耳に聞こえの悪さが生じることも加齢性難聴の特徴です。

最近では、難聴は認知機能の低下にも影響するといわれています。加齢だけでなく、耳あかの詰まりや中耳炎などの病気が原因で難聴になることもあります。

突然、片方の耳が聞こえなくなる突発性難聴

加齢性難聴は気づかないうちに徐々に進行していきますが、「突発性難聴」として、ある日突然、耳が聞こえなくなる難聴があります。突発性難聴は多くの場合、片側の耳にだけ起こり、耳鳴りやめまいなどを伴うこともあります。原因はまだはっきりとわかっていませんが、耳の奥の血管が細くなったり詰まったりすることで起きるのではないかと考えられています。

上記のような症状が出たら、一刻も早く医療機関を受診することが大切です。受診が遅れると、改善が難しくなります。

低音だけが聞こえにくくなる急性低音障害型感音難聴

20～30歳代の女性に多く見られる難聴に「急性低音障害型感音難聴」があります。低音だけが聞こえにくくなるのが特徴で、多くの

場合、「ゴーッ」という低音の耳鳴りを伴いますが、突発性難聴と異なり、めまいは生じません。めまいが起こる場合は、「メニエール病」という別の病気が疑われます。急性低音障害型感音難聴は耳の中に古いリンパ液がたまるのが原因と考えられるため、治療では水分の代謝を活発にする利尿剤が用いられます。

そのほか、スピーカーからの大音響などを聞いた直後に難聴になる「急性音響性感音難聴」、飛行機の離着陸時や鼻をかんだときなどに突然聞こえが悪くなる「外リンパ瘻」など、さまざまな難聴があります。

いずれにせよ、耳の聞こえが悪くなったり、異常を感じたりしたら医療機関を受診することが大切です。なお、気になることがあったらお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

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれ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 ①の薬局に限らず、薬局で販売しているどんな商品に興味がありますか。（1.市販薬（OTC医薬品） 2.食品 3.サプリメント 4.スキンケア商品 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 QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/ZFG5M669> にアクセスしてご回答ください。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 Life3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。

締め切りは、4月5日（当日消印有効）です。

プレゼント 150名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で150名様に商品をお贈りいたします。

書くことが楽しくなる万年筆

シンプルで使いやすい万年筆に、class A オリジナルポストカード（6枚・非売品）をセットしてプレゼント。書くときはペン先には、笑顔のマークを上にします。日記や手紙を書くことが脳トレにもなります。カクノ（ノンカラー/M中字）長さ 131mm 1,100円（税込）パイロットコーポレーション ☎03-3538-3780

○万年筆については、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）はクラス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。 <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、「ミミノヒ」でした。

ク	オ	ン	ヒ	ユ
ル	ビ	オ	ジ	
ミ	ジ	コ	レ	ン
メ	ク	サ	ツ	ブ
エ	リ	シ	タ	ク

次号予告 4月号は「朝ごはん」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。

処方せんがなくて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

春のうきうき / 脳活講座

■耳の聞こえ、大丈夫ですか？ …4 万年筆を150名様にプレゼント…4 知っておきたい脳のこと 押さえておこう、脳の元気のツボ。

講座2 睡眠と脳

十分かつ質のよい睡眠 脳が活動している時間と休んでいる時間のメリハリをつけることが大切です。睡眠時は脳の休息タイム。ぐっすり眠ったと感じられる質のよい睡眠を心がけましょう。

眠りにくい時間帯がある 午後7～9時ごろ、覚醒水準が最も高くなるこの時間帯に眠ると夜中に目が覚めたり、睡眠の質が悪くなったりすることがあります。

昼寝は15時までに30分以内 体内時計のサイクルにより、14時ごろに眠気の波が。この時間に昼寝をすると脳がリフレッシュします。夜の眠りを妨げないように、昼寝は15時までに30分以内と覚えておきましょう。

講座1 食事と脳

元気な脳は毎日の習慣から 体を動かさないと足腰が弱っていくように、何もしなければ脳は年齢を重ねるごとに衰えていきます。脳はいくつになっても鍛えられます。刺激のある生活習慣で元気な脳を保ちましょう。

ブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源 脳のエネルギー源となるのは砂糖やごはんなどに含まれるブドウ糖のみ。ただし、ブドウ糖は血糖値を上昇させるので、特に糖尿病の人は1回の食事で摂りすぎないように注意。

噛む刺激が脳を活性化 噛むときに顎を動かしますが、この動きそのものが脳への刺激となります。また、よく噛むことで食べ物の味をじっくりと味わうことができ、その情報が脳へ伝わって脳を活性化。

脳に必要な栄養を摂る 卵や牛肉、大豆製品などに多く含まれるコリンは記憶を保つのに役立ちます。中でも大豆製品は、神経伝達物質のセロトニンの材料となるトリプトファンも多く含んでいます。

講座3 運動と脳

昼間はなるべく体を動かす 脳の活動と休息のメリハリをつけるには、日中にできるだけ体を動かすことも大切です。1日中座りっぱなしの仕事の人は、通勤時に階段を利用するなどして活動量を増やす工夫を。

1日30分の有酸素運動 さまざまな研究データから、脳のためには1日30分程度の有酸素運動がよいといわれています。中でも、いつでもどこでも一人でもできるウォーキングは継続しやすくおすすめです。

集中力アップやリラックス効果も 定期的な運動はストレスを感じたときに増加するコルチゾールを減少させます。その一方で、リラックスしたときに増えるエンドルフィンや集中力を高めるセロトニンを増やします。

クラスA薬局では、最新の脳科学情報や、脳を鍛えるためのヒントを、<https://www.e-classa.net/> ホームページでお届けいたします。

イラストレーション：橋本 豊

講座4 会話のカギはワーキングメモリー

会話

と脳
会話は脳の神経細胞の活動を高めます。



会話では相手の話を一時的に記憶し、過去の記憶情報から適したものを取り出し、相手の話と照らし合わせて答えます。これはワーキングメモリーといい、会話はその能力を高めます。

「聞く・見る・話す」で脳が活性化



会話をするとき、脳は「相手の話を聞いて理解する」「相手の表情から感情をくみ取る」「言葉を選んで話をする」など、さまざまなことを同時に処理。これが脳を活性化します。

ポジティブな言葉を使う



自分が発した言葉は自分の耳にも入ってきて脳に届きます。ポジティブな言葉は相手だけでなく、自分自身も気持ちよくさせます。逆にネガティブな言葉はストレスホルモンを増加。

実践しよう

発声トレーニング



一語ずつ口を大きく動かして「あいうえお」「ラア タア ナア カア サア」「バカ タカ パタ タカ」と発声。声が細くなったり、滑舌が悪くなったりしたときにおすすめです。

いつもの挨拶にプラス一言



近所の人やお店の人への「おはようございます」「こんにちは」といった挨拶に、「いい天気ですね」「桜が咲き始めましたね」など一言付け加えてみては。会話が弾みやすくなります。

講座5 笑うと脳の血流が増加

笑い

と脳
笑いは楽しい気分にするドーパミンを増やします。



笑うと、脳の中でも記憶や感情を担う中枢部位の血流が際立って増加するという報告が。免疫力を高める、痛みを緩和する、不安を解消するといった効果があることも明らかに。

笑いはリラックス効果も



笑いはストレスを感じたときに増加するコルチゾールの分泌を減らすため、ストレス解消に役立ちます。また、緊張時に働く交感神経を鎮め、リラックス時に優位になる副交感神経を活性化します。

作り笑いでもOK



作り笑いでも、笑っているときの筋肉の動きや状況の記憶がよみがえり、自然な笑いと同じ効果が。無意識に相手の表情を真似する脳のミラー（鏡）システムで相手も笑顔になります。

実践しよう

笑いの多い場に参加



大勢の人と一緒に大笑いするのは楽しいもの。落語を聴きに行ったり、楽しい映画や喜劇を観たりと、笑いの多い場に積極的に参加しましょう。外出自体も脳へのよい刺激になります。

顔ジャンケンで顔の筋肉をほぐす

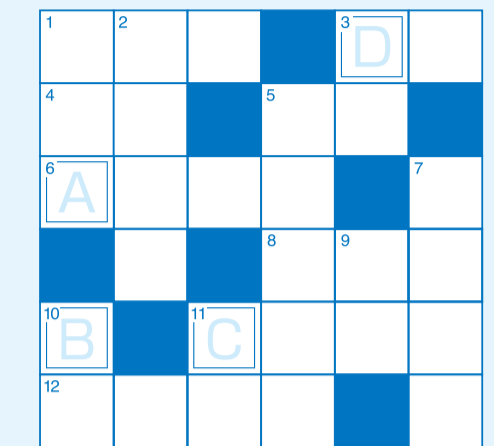


家族で顔ジャンケンを楽しんで大笑い。目をつぶって口をギュッと閉じて「グー」、目と口を大きく開いて「パー」、舌を頬のほうに出して目線は上にする「チョキ」です。

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》

- 日本では、長野県東御市が産地として有名
- 帯が解けないように帯の上に締める細い紐
- 誘いや申し込みをはなつこと。〇〇鉄を食わせる
- ばかげていること
- 目の保養
- 並んだものをいう
- 他人を意識して自分をよく見せようと張るもの
- フォーマルな贈り物に必要な飾り

《ヨコのカギ》

- 時がどこまでも続いてきわまりのないこと
- あることをわかりやすく説明する為のたとえ
- 振り仮名
- 父母の兄や弟。また、父母の姉妹の夫
- 水中でプランクトンとして生活する甲殻類
- 相手に対して手ごたえがないこと。〇〇〇に腕押し
- 日本の本土最東端にある岬
- 和服で襟先から襦袢までの間

脳が喜ぶ話

運動を始めとする身体活動が脳に良いというのは、ひとつには脳血流の増加作用が考えられています。今日も体を動かしましょう。

楽しく暮らせば脳いきいき

脳にとっていちばんの元気の素は刺激。新しい出会いや新しい経験、喜びや笑いにあふれた楽しい暮らしは脳も大好きです。

講座6 香りで脳を刺激

香り

と脳
好きな香りをかぐと脳も元気になる。



五感の中で、嗅覚は唯一、直接脳に情報を送ることができます。香りをかぐことで脳内の嗅神経が刺激され、それが記憶を司る海馬にもよい刺激となります。

香りの種類で効果が変わる



ラベンダーは心を落ち着かせ安眠に導きます。オレンジスイートは気持ちを明るくさせる効果があり、ローズの香りは海馬の働きを高めますとの報告も。パニラはストレスを和らげてくれます。

実践しよう

ハンカチに香りを含ませる

ハンカチに精油（エッセンシャルオイル）を1~2滴落として香りを含ませます。あるいはコットンに精油をしみ込ませて、不織布に包み、ハンカチの収納場所に置いて香り移す方法も。



マグカップで芳香浴

精油を拡散して香りを楽しむ芳香浴。その一つがマグカップに湯を注ぎ、精油を1~2滴落とし、上ってくる湯気に鼻を近づけるやり方です。間違えて飲用しないように要注意。



*呼吸器の粘膜を刺激することがあるので、せきやひどいときや喘息の方は行わない

講座7 好きな曲、思い出の曲で脳を刺激

音楽

と脳
音楽のある生活で脳をいきいきさせよう。



思い出の曲を聴くと、それを聴いた当時の出来事や流行していたものなどを次々と思い出し、脳を刺激します。また、好きな曲は気持ちを楽しくさせ、脳の活性化に役立ちます。

歌でストレス発散



好きな歌を大きな声で歌うのは、それだけで気持ちがよく、ストレスの発散になります。いつも同じ歌を歌うよりも、新しい歌を覚えて歌ったほうが、脳はより活性化します。

実践しよう

友人たちとカラオケに行く

歌を歌うとき、脳内では記憶から歌詞やメロディを取り出す、音程を調節しながら発声するなどいくつかの処理が行われています。カラオケで互いに歌を披露しあうのも楽しいもの。



歌いながら家事をする

洗濯や掃除、料理など、複数の作業を並行して行う家事そのものが脳の活性化に役立ちますが、歌いながら行えば、いっそう脳の活性化が促され、ワーキングメモリーの衰え防止にもなります。



脳トレチャレンジ

意気込まずに楽な気持ちで取り組みましょう。

2つのことを同時に

料理をするとき、野菜を切りながら手順を考えるなど、異なる2つの作業を同時に行うのがデュアルタスク。記憶力や判断力などの機能低下が抑えられるとの研究結果が多数出ています。



足踏み両手じゃんけん

足踏みをしながら、それに合わせて両手でじゃんけんをします。右手はグー、チョキ、パーと出し、左手はパー、グー、チョキと出していきます。右手と左手の順番を変えて同様に。

トントンすりすり

右手をグーにして右膝をトントンとたたきます。同時に、左手はパーにして左膝をさすります。声を出して10数えたら右手はパーにして膝さすり、左手はグーにして膝たたきます。



脳に電流を流すと記憶力がアップ？

脳科学分野で注目されているのが脳に電気刺激を与えて脳機能高めるといったもの。実際、脳に微弱な電気を流した高齢者の記憶力テストの結果が20代の若者と同じだったという報告が。



生わかめのあさりスープ

調理時間：15分 エネルギー：約40kcal
塩分量：約2.2g

ミネラル豊富でシャキシャキおいしい



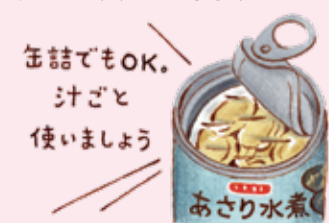
わかめは低カロリーでミネラルが豊富な食材です。塩蔵わかめや乾燥わかめなどが年中手に入りますが、3~5月は旬なので生のわかめを楽しみましょう。旬のわかめは肉厚で、シャキシャキしたみずみずしい歯応えも魅力。加熱するときは、食べる直前に加えて火を入れすぎないようにするのがポイントです。

材料(2人分)

- あさり……100g
- 生わかめ……60g
- ニンニク……1/2かけら
- ネギ……10cm
- しょうゆ……大さじ1/2
- コショウ……少々
- 酒……大さじ1
- ゴマ油……大さじ1/2
- 水……1.5カップ
- 白ゴマ……小さじ1

作り方

- あさは砂抜きをよく行う。ニンニクは細かく刻み、ネギは斜めに薄切りにしておく。
- わかめは食べやすい大きさに切って、小さめのボールに入れてしょうゆ、コショウで下味をつけておく。
- 鍋にゴマ油を熱し、ニンニクを炒め、あさりを加えてサッと炒め、酒と水を加える。
- 途中でアクが出てきたら取り除き、ネギとわかめを入れる。
- 味をみて薄いようだったら塩で調整、器によつて白ゴマをふる。



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!

取材協力：早稲田大学 リサーチイノベーションセンター、徳川 善利先生の学芸文庫、「脳が若い!」と「脳が老ける人」の習慣（徳川善利著、明日香出版社）「認知症にならないうつ予防は何かからぞ!」（広川慶祐著、ワニブックス）「ROから始める認知症予防の脳習慣」（朝日新聞出版）「認知症の人と一緒に楽しむーリスム遊び・おかんたん体操・脳しんぶん（脳習慣）」「認知症予防トレーニング 脳しんぶんー生活できない38の方法」（広川慶祐著、すばる舎）「認知症を「健忘力」で治す!」（小野塚博幸、SD Creative）「脳を活性化させる「笑い」の力」（中島暁雄、小学館）「笑いの魔力」（高柳和彦、西村書店）<Webサイト> 慶信之教授の脳食動脳コラム「ハイムガーデン仙台 運動と脳 わずか10分間で記憶力向上」産経ニュース「睡眠禁止ゾーン」って何? | ナショナルジオグラフィック日本版サイト 会話が弾みやすい「ワーキングメモリー」とは? |ダイヤモンド・オンライン 電気で脳を活性化!? | 日本脳科学学会連合会 <4ページ>「NHKきょうの健康」(NHK出版) 2014年1月号、2015年1月号、2018年3月号