

いつまでも美味しく食事をするために

11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯」があれば、いつまでも美味しく食事をとることができます。いい歯を維持するためには、毎日歯のお手入れをし、口の中を清潔に保つことが大切です。これを機に、もう一度歯の健康について見直してみましょう。

全身の健康に影響を及ぼす歯周病

歯の代表的な病気の一つに歯周病があります。歯周病菌の塊であるプラーク（歯垢）が原因で起こる歯周病は、歯茎など歯を支える歯周組織に炎症を起こし、破壊していく病気です。歯周病が進行すると、膿が出たり、歯がぐらぐらして抜けてしまいます。それだけでなく、全身にさまざまな影響を及ぼすことが最近わかってきました。

例えば、歯周病によって作り出される炎症性物質が血糖をコントロールするインスリンの働きを低下させ、糖尿病を悪化させます。一方、糖尿病があると細菌に対する抵抗力が低下し、感染症である歯周病が起こりやすくなります。血流に乗った歯周病菌が血管に付着すると動脈硬化の進行に関与するという研究報告も出ています。

また、食べ物や唾液が食道ではなく、気管から肺へ間違えて入ることを誤嚥（ごん）といいます。歯周病があると、食べ物や唾液に混じって誤嚥した際に歯周病菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

全身の健康を守るためにも歯周病を防ぐことが大切です。

歯科で定期的にプロによるチェックを受けよう

歯周病を防ぎ、いい歯を保つには、正しい歯磨きが欠かせません。歯磨きは歯周病予防だけでなく、65歳以上の高齢者に増えている虫歯予防にも有効です。

歯磨きでは、歯ブラシや歯間ブラシを用いて歯の表面のみならず、歯と歯の間もしっかり磨くことが大切です。意外に多いのが、自分ではしっかり磨いているつもりなのに、実際にはきちんと磨けていないケースです。一度、歯科を受診して、注意して磨かなくてはならない箇所や上手な磨き方について指導を受けることをおすすめします。

クスリンです。



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

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 処方せんがなくても、薬局へ行くことがありますか。（1.ある 2.ない）
- ②の理由
- 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 ⑦氏名 ⑧性別
- 年齢 ⑩電話番号
- 欲しい柄のアルファベット（A・B）

※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/B9TIPTD6>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 Life11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、12月5日（当日消印有効）です。

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。

欲しい柄のアルファベット（AまたはB）を明記してください。



A レモン



B 斜ストライプ

プレゼント
100
名様

簡単にたためるエコバッグ

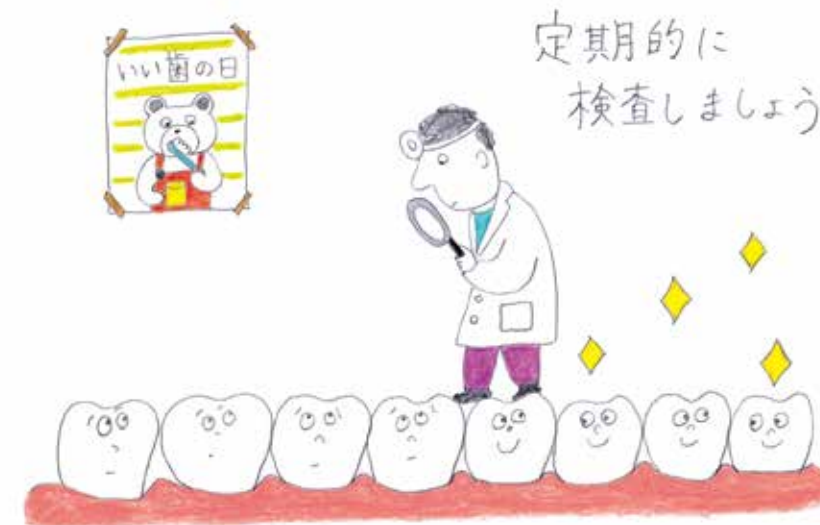
ブリーチ加工が施され、両端を持って引っ張るだけでたためる便利なエコバッグ。たくさん入るのに縦型なので、電車内などでもスペースを取りません。2種類の柄をご用意。

Shupatto コンパクトバッグ Drop（A.レモン B.斜ストライプ）バッグ使用時：約28×56cm 折りたたみ時：約8×10×4cm 2,178円（税込） マーナ <https://marna.jp>

○商品につきましては、上記URLよりご確認ください。

※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。

※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。



イラストレーション：堺 直子

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、「トリノイチ」でした。



次号予告 12月号は「片づけ・掃除」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

クラスA薬局とは、近隣のコンビニエンスストアと提携し、ホームヘルシーライフクラブを運営しています。詳しくは<https://www.e-classa.net/>

ありがとう、わたしのカラダY。 2020



Life 11

月号

〔class A 薬局の健康情報紙 ライフ〕

無料

特集

自宅で簡単

筋トレ+有酸素性運動

2つの運動でもっと元気

■いつまでも美味しく食事をするために…4
エコバッグを100名様にプレゼント…4

筋力トレーニングの効果

30～80代までの間に特に運動をしないでいると太ももの筋肉量は半減。それに伴って筋力も低下します。すると日常生活の活動量も低下し、運動不足に。こうした悪循環を断ち切るには筋トレが有効。高齢者に多い骨粗しょう症の予防にも。

ポイント2 簡単な運動を積み重ねる

健康増進を目的とした運動は難しい運動である必要はありません。むしろ、誰にでもできる簡単な運動をコツコツと続けるほうが有効です。まずは5分、10分から始めてみましょう。



ポイント4 ながら運動を取り入れる

冒頭で取り上げた世論調査で、運動をできない理由の1位は「仕事や家事が忙しいから」。そういう人は家事をしながら、テレビを見ながら行う「ながら運動」を取り入れてみましょう。



ポイント5 家族や友人と一緒にやる

運動は1人でやるよりも仲間と一緒にやるほうが続けやすいといわれます。ポイント1で紹介した運動ノートを互いに見せ合って、ほめたり、激励したりするのも楽しいものです。



運動不足になっていませんか

「令和元年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁）によると、運動不足を感じると答えた人は78・8％で、特に30～50代が多かったとか。あなたはいかがですか？

健康増進に欠かせない2つの運動

運動の大きな目的はいつまでも健やかに過ごすために健康を増進することです。それには筋力トレーニングと有酸素性運動（有酸素運動）を組み合わせることが有効です。

有酸素性運動の効果

体内に酸素を取り込みながら脂肪や糖を燃焼させます。エネルギーの消費量が増すので、肥満の予防、血圧やコレステロールの正常値の維持、生活習慣病の誘因となるメタボリックシンドロームの予防が期待できます。

ポイント1 目に見える結果を残す

運動ノートを作り、有酸素性運動と筋トレを実施したら記録をし、2つの運動を偏りなく行っているかを確認。毎日、体重の変化もメモして。体脂肪率も測れる体重計の利用がおすすめです。



ポイント3 運動のための道具を用意する

オシャレなスポーツウェアに身を包めば、それだけで運動をしようという意欲が湧きます。踏み台昇降のための踏み台を用意して運動環境をつくるのも1つの方法です。



ポイント6 自分へのごほうびを決める

月に何回運動を行うなどと目標を決めて、達成できたら好きな花を買って自分にプレゼント。このような自分へのごほうびを用意するのもモチベーション維持に効果的です。



イラストレーション：千野エー

