

## こころの健康にもっと目を向けよう

「コロナうづ」という言葉をしばしば耳にするようになりました。新型コロナウイルス感染症の拡大長期化は私たちのこころに大きなストレスを与えています。こうした状況だからこそ、こころの健康にもっと注意を払いたいものです。

### こころの病気は、体とこころに不調が現れます

楽しいことが続くと、快眠、快便、快食となって体の調子もよくなりませんか。こころも穏やかになり優しい笑顔で過ごせるのではないかでしょうか。天気でいえば快晴といった感じです。ところが不安や恐怖などのストレスが続くと、体もこころもなんだかすっきりせず、曇天や雨、もっとひどいときには嵐といった感じになります。

体の不調としては不眠や食欲不振、倦怠感、首や肩のこり、頭痛、下痢・便秘、息苦しさなどが現れることがあります。一方、こころの不調としては、何をしても楽しくない、何もやる気がしない、イライラする、人に会うのがおっくう、気分が重いといった症状などが現れます。

このような体やこころの不調は、身体的な病気でもよく見られます。例えば不眠は、睡眠中に何度も呼吸が停止する睡眠時無呼吸症候群の代表的な症状ですし、意欲の減退は認知症でも現れる症状です。

### こころの病気にはさまざまな種類があります

こころの病気といっても、さまざまな種類があります。例えば、東日本大震災や熊本地震のあとには、その辛い経験に対して時間が経ってからも強い恐怖を感じるPTSD（心的外傷後ストレス障害）の人が増えたといわれます。また、気持ちや考えがまとまりにくくなってしまう統合失調症は若い年代に発症しやすいのが特徴です。同じこころの病気でも、種類が違えば治療へのアプローチは異なります。

体の不調は本人も感じやすいのですが、こころの不調は自覚しにくいものです。それだけに、周囲の人が早めに気づくことが大切です。本人だけでなく、周囲の人がなにかおかしいと感じたときも、まずは医療機関を受診して、その原因を調べてもらいましょう。

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
  - 薬局での感染症対策について  
(1.満足している 2.満足していない 3.どちらともいえない)
  - ②についてのご意見  
④①の薬局へのご意見・ご要望  
⑤Lifeへのご意見・ご要望  
⑥郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別  
⑨年齢 ⑩電話番号
- ※記入漏れや間違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/JPIVJ8MK/>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 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。

締め切りは、3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。



△プレゼント!  
2種類  
セットを  
100名様

名様

### 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のパ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\\_helshareifukurabu](https://www.e-classa.net/class_A_helshareifukurabu) 検索

△健康脳クイズの答え  
答えは、「ニュウシ」でした。

コ	ビ	キ	シ	テ
カ	モ	ウ	カ	イ
ク	テ	ン	ジ	
ニ	ツ	チ	イ	ロ
ス	イ	ボ	ク	ガ
イ	フ		イ	シ

次号予告 3月号は「体内時計」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。

### 編集部おすすめ、あたたかセット

冬の味方、あたたかセットをプレゼント。出西生姜を使用したしお湯はお湯で溶かして飲むタイプ。しっかりとした辛みで香り豊かな味わい。重曹とクエン酸から生まれた無添加・無着色のやさしい入浴剤は、体の芯から暖める優れ物。

左…出西生姜しお湯 15g×5袋 447円（税込）  
右…薬用 重炭酸入浴剤 ナチュラルバス 5個（通常販売価格10個 税込2,750円）ゼンケン 0120-135-232

○商品については、上記にお問い合わせください。

\*プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。  
\*プレゼント商品は発送をもってかね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密に管理し、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）及ぶ薬局サービス向上に活用させていただきます。

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

睡眠 食事 運動 で

# 花粉に負けない

特集



## ■こころの健康にもっと 目を向けよう…4

あたたかセットを  
100名様に  
プレゼント…4

●寝つきの悪い人は入浴を工夫



ぬるめのお湯にゆっくりつかって体温を上げておきましょう。その後、約1時間半で体温が下がってくるので、そのタイミングで床に就けばスマーズな眠りに。

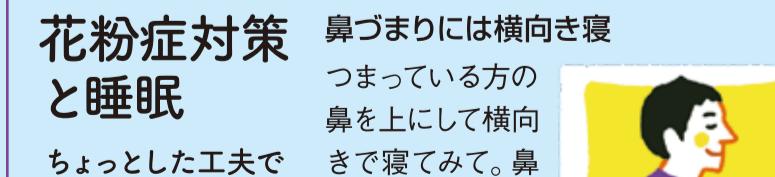
●パソコンやスマホを夜遅くまで見ない



パソコンやスマートフォンの画面が放つブルーライトは、眠気を誘発するメラトニンの働きを抑え、睡眠を妨げます。ゲームなどで夜更かしすると睡眠不足の原因にも。

## 花粉症対策 と睡眠

ちょっとした工夫で  
花粉症の症状が軽減され、安心して眠ることができます。



鼻づまりには横向き寝  
つまっている方の鼻を上にして横向きで寝てみて。鼻づまり側の交感神経が刺激され鼻の血管が収縮し、通りがよくなります。

## 1 睡眠で負けない

睡眠不足は自律神経を乱し、免疫低下につながります。

### 質の良い睡眠のためのポイント

●朝日を浴びて体内時計をリセット



体内時計の1日は24時間と少し。それをリセットして現実の時間に合わせてくれるのが朝の光です。起きたらさっとカーテンを開け、朝の光をしっかり浴びましょう。

●寝室に花粉を入れない



花粉が付着した衣類のまま寝室に入ると、ホコリと一緒に飛散する可能性が。着替えてから寝室へ。横になる前に枕元の花粉も拭き取って。

## 睡眠」「食事」「運動」で 免疫力を整える

花粉症の人にとって憂うつな季節になりました。花粉症の症状を少しでも軽くするには免疫力の維持向上が大切。そのポイントは「睡眠」「食事」「運動」の3つです。免疫力の維持向上は新型コロナウイルスの感染予防策にもなります。

### まずは花粉症対策の基本をおさえよう

○適切に薬を使用する

主にくしゃみ、鼻水、かゆみを抑える薬、すぐに鼻水を止める効果のある薬、特に鼻づまりに適している薬、目のかゆみを改善する点眼薬などさまざまな薬があります。まずは薬剤師に相談を。



○花粉を体内に入れない

花粉症の引き金となるのが花粉。症状を悪化させないためにも花粉を体内に入れないことが重要です。外出時にはマスクやメガネを着用する。花粉が付着しにくい衣服を選ぶなどを心がけて。



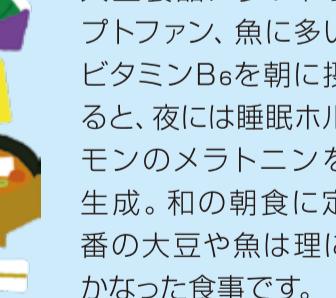
30分以上寝てしまうと深い眠りに落ちて、目覚めたあとの眠気が強くなり、体がだるくなります。夜の睡眠に影響しないように夕方までに取るのも寝るコツ。

●夜寝る前の室内は暗めに



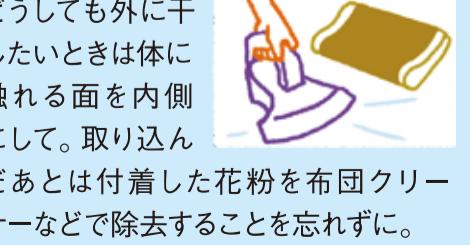
寝室環境を整えるのも大切。明るい光では目が冴えてしまうため、寝室の照明が明るいと睡眠の質が低下します。寝室は暗めにして静かな環境で眠りましょう。

●朝食は和食がおすすめ



大豆製品に多いトリプトファン、魚に多いビタミンB6を朝に摂ると、夜には睡眠ホルモンのメラトニンを生成。和の朝食に定番の大根や魚は理にかなった食事です。

布団を外に干さない



どうしても外に干したいときは体に触れる面を内側にして。取り込んだあとは付着した花粉を布団クリーナーなどで除去することを忘れずに。

イラストレーション:オノマム



## 2 食事で負けない

免疫力の源は食事。規則正しく栄養バランスのとれた食事が基本です。

### 腸に優しい食べ方のコツ

#### ●よく噛んで食べる

噛むことで唾液の分泌が促進。唾液には消化酵素が含まれていて、胃腸での消化吸収を助けます。またしっかり噛むと、野菜に多く含まれるファイトケミカルという免疫活性物質をより多く吸収できます。1口30回噛みましょう。



食物と一緒に異物が侵入しやすい腸は、免疫細胞の約7割が集合する体内最大の免疫器官です。

#### ●冷たい物は控える

冷たい物を食べると腸の動きが低下して下痢や腹痛などの原因になります。また、消化酵素をはじめとした酵素が最も効率よく働ける温度は約37℃。冷たい物が体内に入ると消化酵素が十分に働くかず、消化不良を招きやすくなります。



#### ●腹八分目を心がける

食べすぎると胃腸がマヒし、回復するまでに3~4日かかるといわれます。また、食べすぎは肥満の最大の原因です。肥満の人はある種の腸内細菌が少ないとの報告もあります。食事量は腹八分目程度に抑えましょう。



食物と一緒に異物が侵入しやすい腸は、免疫細胞の約7割が集合する体内最大の免疫器官です。

#### ●いろいろな物を食べる

偏食をすると栄養バランスが崩れるだけでなく、腸内環境が悪くなります。それが誘因となって腸内細菌のバランスが乱れることに。特に肉食ばかりだとどうしても野菜不足になり、善玉菌が減り悪玉菌が増えてしまいます。



## 花粉に負けない体をつくろう



## 3 運動で負けない

体を動かすと、血流がよくなったり熱産生が高まったりして免疫細胞の働きが活発になります。

#### ●軽い運動を毎日の習慣に

1週間に1度激しい運動をするよりも、軽い運動を毎日行なう方が免疫力アップにつながります。血流の悪いところがあると血液中の老廃物が流れずにたまっています。コリとなって現れます。運動はコリの解消にも役立ちます。



### やってみよう 家の中でできる簡単タオル体操

#### 背筋伸ばし

寒いとつい背中を丸めがち。両手を大きく上げて姿勢を正して、腕の大きな動きにより上半身全体もほぐれます。



#### 肩伸ばし

肩周辺の筋肉を伸ばすので、肩こり解消に最適です。背中もまっすぐにして行うので姿勢を正すこともできます。



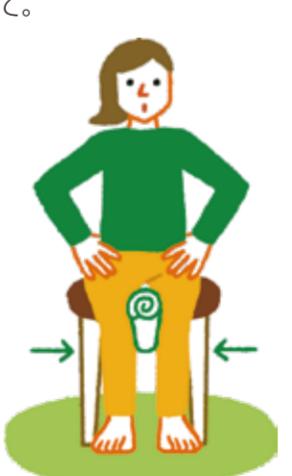
#### ウエストねじり

お腹の横の筋肉だけでなく、肩周辺の筋肉も鍛えることができます。ウエストをスッキリさせる効果も。



#### タオルはさみ

ももの内側の筋肉は体のバランスをとったり、股を開いたりする場合に重要な役割を果たします。背中を伸ばして行って。



### こんなことにも要注意

#### アルコールやスパイスで症状が悪化

この時期、花粉症の人の鼻粘膜は過敏になっているので、さらに刺激する要因を加えると症状が悪化。アルコールやスパイスは血管を拡張して鼻粘膜をうっ血させるので、鼻づまりがひどくなります。



#### 積極的にとりたい油

魚油に豊富に含まれるDHAやEPA、しそ油やえごま油、亜麻仁油に多い $\alpha$ -リノレン酸などのオメガ3脂肪酸は、アレルギー症状を緩和します。酸化しやすいので生の状態での利用がおすすめ。



#### 花粉症と口腔アレルギー

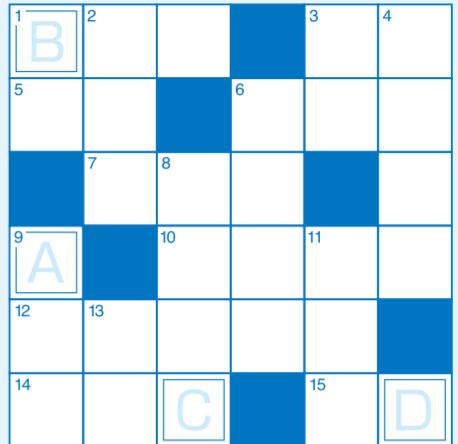
花粉症の人の10人に1人が、特定の野菜や果物を食べたあとで口や唇、のどがイガイガしたりかゆみが生じたりする口腔アレルギー症候群を発症するとの報告が。花粉症で口の中に症状がある場合は医療機関を受診して。



## 健康脳クイズ

以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 京都の夏の風物詩、納涼○○
- ② 外見がとても美しい様子、○○○秀麗
- ③ 市場での価格
- ④ 「丁」や「丁」のような形の交差点
- ⑤ 知識を精一杯発揮することを○○○○を傾けること
- ⑥ 遠回りすること
- ⑦ 文の終わりにつける記号
- ⑧ 体操の内村選手のブレトシュナイダーが記憶に新しい
- ⑨ 漢字の部首。氷の原字
- ⑩ 悲悴した顔色
- ⑪ 墨で描く絵画
- ⑫ 威厳があり立派な様子、○○○堂
- ⑬ おそれおののこと
- ⑭ 考え、思い

### ヨコのカギ

- ① 魚や鶏肉などを熱湯にくぐらせて表面だけ熱を通すこと
- ② 能や狂言の主役
- ③ くみやすい人を利用するこことを○○にするという
- ④ 「丁」や「丁」の形の交差点
- ⑤ 体操の内村選手のブレトシュナイダーが記憶に新しい
- ⑥ 哀愁を含む言葉
- ⑦ 文の終わりにつける記号
- ⑧ おそれおののこと
- ⑨ 悲悴した顔色
- ⑩ 墨で描く絵画
- ⑪ 威厳があり立派な様子、○○○堂
- ⑫ おそれおののこと
- ⑬ おそれおののこと
- ⑭ 考え、思い

### 知って、脳活ことわざ

【柳に雪折れなし】…柳の枝はしなやかで雪が降っても折れない。柔軟なものほど強いというたとえ。心も体も柔軟に健やかに過ごしましょう。

### ゲンキレシピ vol. 126

#### イワシ缶のつみれ汁

○調理時間:30分 ○エネルギー:約210kcal  
○食塩相当量:約1.0g

#### DHA・EPAで花粉シーズンも元気に



亜麻仁油やエゴマ油に含まれる $\alpha$ -リノレン酸や、青魚に含まれるEPA・DHAはアレルギー症状を緩和する働きがあります。イワシの缶詰を使うと、手間のかかるつみれも比較的簡単に作れます。また、レンコンに含まれる抗アレルギー成分も症状の緩和が期待されています。

#### 材料(2人分)

- イワシ缶…大1缶(固形物100g)
- レンコン…50g
- ネギ…10cm
- 栗粉…大さじ2
- ショウガ…1かけら
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…適量

#### 作り方

- ① ネギは少量を汁用に斜め切りして、残りはみじん切りにする。ショウガもみじん切りにし、レンコンは洗って皮ごとおろして軽く水気を切る。
- ② ボウルにイワシ缶の身の部分だけ汁を切って入れ、みじん切りにしたネギ、ショウガ、レンコン、栗粉を入れてしっかり混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさにためて軽く押して少し平たくする。
- ④ 小鍋に400mlの湯を沸かし、沸騰したら③を静かに入れ。崩れやすいので弱めに沸騰させ、丁寧に扱う。
- ⑤ 缶の煮汁と残しておいたネギ、酒、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ。味が薄ければ塩を加える。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<https://www.e-classe.net/~genki-resepi/>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!