

体の片側に痛みを覚えたたら帯状疱疹を疑って!

50歳代から急増するといわれる帯状疱疹。子どものころに水ぼうそうにかかったことがある人なら誰もがかかる可能性があります。治療が遅れると神経痛の後遺症が残ることも。それを防ぐには早く治療を始めることが大切です。

潜伏していたウイルスが免疫力の低下で活動を再開

水ぼうそうは水痘・帯状疱疹ウイルスの感染によって発症する病気ですが、実は治った後も、感覚を司っている知覚神経の根元にある神経節に、このウイルスが潜んでいます。免疫が十分に働いているうちは大人しくしているのですが、加齢やストレス、糖尿病や関節リウマチ、がんなどの病気により免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動はじめ、知覚神経を伝て皮膚に到達し、帯状疱疹を発症させることができます。

多くの場合、顔や頭、下腹部などの左右どちらか片側だけに症状が現れます。まづピリピリ、チリチリといった痛みが生じ、やがて発疹が帯状に現れ、さらに進行すると発疹は水疱（水ぶくれ）に変わります。

加齢が発症に影響しているため、50歳代以上の人も多く見られます。

抗ウイルス薬による治療が中心

帯状疱疹で注意しなければならないのは後遺症です。治療をしなかったり治療が遅れたりすると、顔面神経麻痺や難聴、腕が上がらない運動障害などの帯状疱疹後神経痛が残る場合があります。したがって、帯状疱疹が疑わいたら、速やかに皮膚科などを受診することが大切です。

治療にはウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬が用いられます。この薬は通常、服用はじめから効果が出るまでに数日かかります。効果が得られないからと自己判断で服用をやめたりせず、医師や薬剤師の指示を守りましょう。また、処方された薬を全部飲み終わらぬうちに症状が治まったように思えることがあります。この場合も、途中で服用をやめると、ウイルスが再び増殖し始める危険がある

クスリン
です。



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 あなたが普段利用されている薬局は健康作りの取り組みに積極的だと思いませんか？（1.思う 2.思わない）

③ ②を選択した理由

④ ①の薬局へのご意見・ご要望
⑤ Life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/PRA71YT2>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 Life6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、7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85名様に下記の商品をプレゼントいたします。

2種類
85名様

プレゼント

85名様

笑顔を届ける
メッセージカード
セット

大切な人に素敵なメッセージカードを贈りませんか。開くとひまわりが立ち上がるポップアップカードと、引き手をひくと顔の表情がくるくる変わるのがカードをセットにしてプレゼント。

上：WAOPOP フラワーシリーズ ひまわり
127×178mm 1,650円（税込）
小西印刷所 00798-36-3636
下：NICO 141×144mm（パッケージサイズ）
847円（税込）
福永紙工／かみの工作所 042-526-9215
○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）及ぶ薬局サービス向上に活用させていただきます。

油と健康の話

■体の片側に痛みを覚えたたら帯状疱疹を疑って！…4

メッセージカードセットを85名様にプレゼント…4

1gあたり9kcalの
エネルギー源

糖質やたんぱく質が1gあたり4kcalのエネルギーを产生するのに対して、油（脂質）は9kcal。同じ量のエネルギーを得るために摂取する量は約半分です。



そもそも油ってどんな栄養素なのでしょう。
油博士に聞く！

体と油の現状は？

見える油と
見えない油

私たちが食べている油のうち、調理に使うサラダ油などの見える油は全体の2割ほど。残りの約8割は食品の成分として、姿を見ないまま食べています。



摂り過ぎると
どうなるの

油の種類によっては、過剰に摂取すると細胞や血管に脂質が蓄積され、動脈硬化につながり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。



最近よく聞く、
これってどんな油？

【トランス脂肪酸】常温で液体の植物油に水素を添加して、半固体・固体の油を製造する際に生じる脂肪酸。風味や口どけがよい。

【MCTオイル】脂肪酸の炭素の鎖の長さが一般的な油の半分。早く分解され、すぐにエネルギーになり、体に残りにくい。

イラストレーション：おたまと

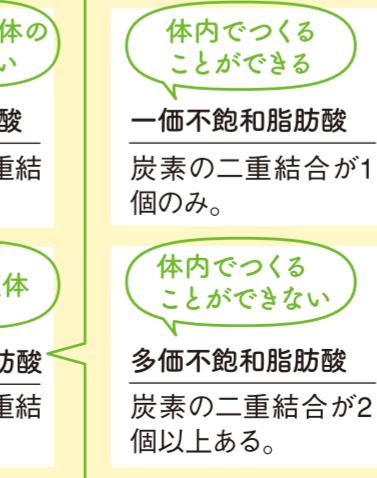
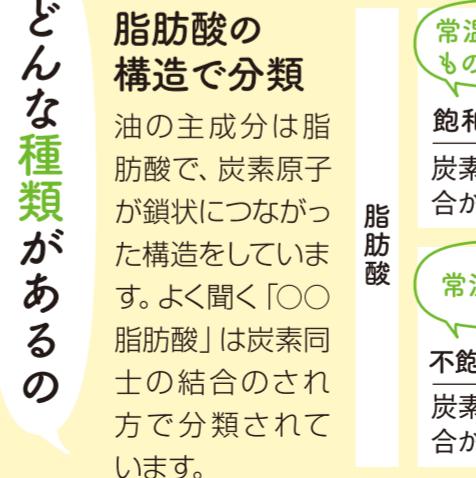
ホルモンや細胞膜を
つくる

脂質は脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）を溶かして、体内への吸収を高めます。また、多くの植物油はビタミンEの重要な供給源です。



脂肪酸の構造で分類

油の主成分は脂肪酸で、炭素原子が鎖状につながった構造をしています。よく聞く「〇〇脂肪酸」は炭素同士の結合のされ方で分類されています。



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_helshireifukurabu

次号予告 7月号は「ヨガ」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。

ホームページをご覗いてください。
<https://www.e-classa.net/>

QRコード QRコードを読み取るか、
<https://questant.jp/q/PRA71YT2>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 Life6月号係

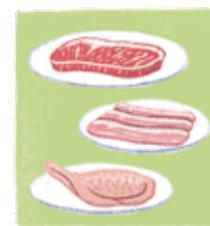
油を知る3ステップで健康食生活

ステップ1 控えたい油と 摂りたい油を知ろう

油は単に減らせばよいというものではありません。積極的な摂取がすすめられる油もあります。

控えたい油 ●常温で固まっている〔飽和脂肪酸〕

牛や豚など動物性の脂肪に多く含まれ、常温で固形です。過剰摂取は心筋梗塞などの心血管疾患のリスクを高めます。体内でもつかられるので、現代の食生活では摂り過ぎる傾向があります。



●過剰摂取は肥満の原因 [オメガ9系脂肪酸]

ほとんどがオリーブオイルやこめ油などのオレイン酸です。飽和脂肪酸と同様に体内でつくられます。血中コレステロールを低下させますが、摂り過ぎると肥満の原因になります。



●心筋梗塞のリスクアップ [オメガ6系脂肪酸]

体内では合成されません。乳幼児や成長期には必要な油ですが、摂り過ぎるとアレルギー症状や血栓が生じやすくなります。代表はリノール酸（大豆油など）が多く含む植物油全般。



●そのまま体内をさまよう [トランス脂肪酸]

体内に入ても利用されず、そのまま細胞壁に蓄積されやすいため、動脈硬化などのリスクを高める危険が。マーガリンや、クッキーやケーキなどの市販の菓子類に多く含まれています。



摂りたい油 ●魚を食べないと不足しがち [オメガ3系脂肪酸]

えごま油やあまに油に多く含まれ、体内に入ると一部がEPAやDHAに変換されます。血中コレステロールの低下やアレルギー症状の緩和、血圧低下、炎症抑制などの働きがあります。



・EPA・DHA

α-リノレン酸の一部から変換されるほか、魚介類に多く含まれます。EPAには中性脂肪低下や抗アレルギーなどの作用があり、DHAは記憶や学習など、主に脳の健康に役立ちます。



オメガ6系とオメガ3系のバランスが大事

4:1
6系
3系
細胞膜にあるオメガ6系はオメガ3系よりも硬めの油で、お互い正反対の働きがあります。食生活が偏ると柔軟性のある細胞膜にはなりません。理想的な摂取バランスは4:1です。

取材協力：麻布大学生命・環境科学部教授 守口徹先生 ○参考文献：「因解 脂肉なくなるほど面白い脂質の話 脂質のギモンを専門家がすべて解説！」（守口徹監修／日本文芸社） 「知識ゼロからの健康オイル」（井上浩義著／幻冬舎） 「からだによいオイル 健康と美容をかなえる油の教科書」（井上浩義著／慶應義塾大学出版会） 「新装版 読むオイル事典」（YUKIKE著／主婦の友社） 「気になる脂質わたり」（川端輝江監修／女子栄養大学出版部） 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省） 「Webサイト MCTサロン」 そもそも[MCT]ってなに？日清オイリオ できるだけ油を使わない油の量を減らす料理のコツ【MFS】 ディカルボードサービス DHA・EPAはカロリで摂れる？朝日新聞社刊「朝日実用生活」に載った記事について サントリーヘルスオンライン（バージョン）[NHKさとうの健康]2019年3月号、2017年3月号（NHK出版） 「Webサイト 帯状疱疹かど？」（マルカ株式会社 帯状疱疹の原因） 帯状疱疹.jp

ステップ2 摂り過ぎている油の減らし方を知ろう

日々の調理の仕方をほんの少し工夫するだけで油の摂り過ぎを防ぐことができます。

食材で減らす

脂肪の少ない食材を選んで。肉類は種類だけではなく、部位にも注意。豚肉や牛肉ならバラやロースではなく、赤身、ヒレ、ももを。鶏肉はももより、ささみや胸肉を。さらに皮を取り除くと脂肪を大幅にカットできます。

多い	少ない
バラ ロース	赤身 ヒレ もも
もも	ささみ 胸肉

調理器具で減らす

分量だとどうしても多くなりがちです。計量スプーンなどできちんと計って使うと、無駄がなく、摂り過ぎも防げます。フッ素樹脂（テフロン）加工のフライパンや鍋を利用すると、少ない油の量で調理できます。



下ごしらえで減らす

脂肪の多い肉の煮物は、材料から出た脂が煮汁に浮いてきます。それを丁寧に取り除きながら煮ると余分な脂肪分が抜けます。脂肪が多い豚の角煮などではないものの、焼き油の脂肪が加わります。蒸す・茹でる場合は、調理の過程で余分な脂肪分を減らせます。



火の入れ方で減らす

揚げ物は衣が揚げ油を吸収するため、口に入る油の量が多くなります。ソテーなどは揚げ物ほどではないものの、焼き油の脂肪が加わります。蒸す・茹でる場合は、調理の過程で余分な脂肪分を減らせます。



えごま油やあまに油は小さじ1杯

脂肪酸だけでも、飽和、不飽和、一価、多価といろいろあって混乱してしまいます。そこで、油を上手に摂るために知ってほしい情報を3つに分けて整理しました。この3ステップをしっかりと押さえて健康の維持・増進に油を役立てましょう。

ステップ3 良い油の摂り方を知ろう

食の欧米化とともにオメガ3系の摂取量が減り、オメガ6系とのバランスが崩れています。

新鮮な魚を刺身で

DHAやEPAはサバやイワシ、サンマなどの青魚や、ブリ、サケなどの魚に多く含まれます。煮たり焼いたりするとDHAやEPAが流出。生で食べるお刺身なら効率よく摂れます。鮮度が落ちると酸化しやすいので新鮮な魚を選んで。



魚の缶詰もおすすめ

手軽にDHAやEPAが摂れるのが魚の缶詰。水煮タイプは水を入れてボイル殺菌。油漬けタイプはボイル後に煮汁を捨て、多くは植物油に漬け込んでいるので、DHAやEPAの含有量は水煮タイプに比べかなり減少します。



えごま油やあまに油は小さじ1杯

オメガ3系の1日当たりの摂取目安量は約2g。えごま油は全体の約60%、あまに油は約50%がオメガ3系なので、これらからオメガ3系を摂る場合は1日小さじ1杯程度、約4gが目安。加熱せず、サラダや味噌汁などにかけるのがおすすめ。



加工食品の中の見えない油

加工食品には脂質の量が必ず表記されています。確認して摂取過多に注意して。

加工食品の脂質含有量の例

パ	カレーパン (1個120g)	22g
ン	クロワッサン (1個40g)	10.7g
食	パン (6枚切り1枚60g)	2.5g
お	ベイクドチーズケーキ (1切れ80g)	17g
豆	イーストドーナツ (1個60g)	12.1g
ト	アーモンドチョコレート (3個13.8g)	5.6g
レ	マヨネーズ (15g)	11.4g
シ	フレンチドレッシング (15g)	4.7g
ン	和風ドレッシング (15g)	2.2g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)をもとに作成。

DHAは子どもの脳の発達に重要！

人間の脳の約65%は脂質でできています。脳が急速に発達するのは妊娠後期から2歳くらいまで。その間は脳の材料となる脂質、特に脳を活性化するDHAを摂り続けることが大切。妊娠中、授乳中の方も積極的な摂取を。

みんなで復習！油の保存方法

油には酸化しやすい性質が。どのような状態で保存するかによって酸化の進行が異なります。

●サラダ油・ごま油・オリーブオイルは冷暗所

油を酸化させる3大要因は熱、空気、光です。サラダ油やごま油などの植物油は、開封したら直射日光の当たらない冷暗所で保存。2~3ヶ月で使い切りましょう。



●えごま油、あまに油は冷蔵庫

油の中でもえごま油やあまに油などのオメガ3系は特に酸化に弱いので要注意。開封前は冷暗所で、開封後は冷蔵庫で保存しましょう。開封したらできるだけ早く使い切つて。



●劣化した油の特徴

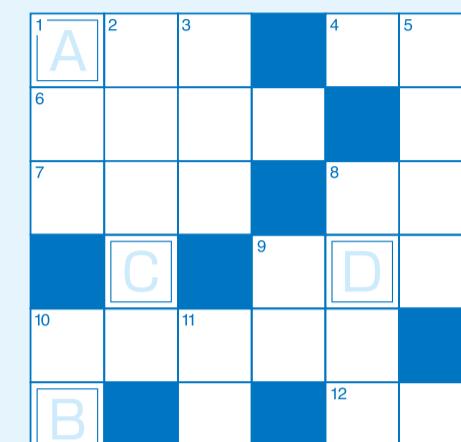
いやなにおいがしたり、色が濃くなっていたら、酸化が進んでいる可能性が大。揚げ油の場合には、泡が消えにくかったり、ねばりが出ていたら、酸化しているサインです。



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 太陽から6番目の惑星
- ② 他に比べて劣っていること
- ③ 日本三名泉といえば下呂、有馬、○○○
- ④ 厳しい就職○○○○期
- ⑤ 温泉を利用し、病気を治療する場所
- ⑥ 物の中心部、中核
- ⑦ 忘れたり落としたりしてなくすこと
- ⑧ 年頃が過ぎる。○○が立つ
- ⑨ 中国で長江に次いで長い川
- ⑩ 料理の味を引き立てるために加える少量の調味料
- ⑪ 梅干し漬けの色素となる

ヨコのカギ

- ① 靴をはいたままの足
- ④ いつしみあれわれむ心
- ⑤ 細かいところまで調べ求めること
- ⑦ 忘れたり落としたりしてなくすこと
- ⑧ 年頃が過ぎる。○○が立つ
- ⑨ 中国で長江に次いで長い川
- ⑩ 料理の味を引き立てるために加える少量の調味料
- ⑪ 梅の女王と言われる

知って脳活ことわざ

【麦飯に食傷なし】…麦は消化が良く胃もたれしないという意味。麦は食物繊維も豊富な健康食材です。麦秋のこの季節に食してみませんか。



ゲンキレシピ vol.130

○調理時間：15分 ○エネルギー：約180kcal
○食塩相当量：1.6g

食欲のない日もサッパリ食べやすい



酸っぱくて辛い酸辣湯は食欲のないときでも食べやすいスープです。湿度が増してきて食欲の落ちやすいこの季節におすすめです。豚肉や鶏肉の細切りを加えたり、冷蔵庫にある残り野菜を使ってもおいしくできます。辛いものが苦手な方やお子さん用には、ラー油を入れずに仕上げてください。

材料(2人分)

- タケノコ…80g
- トマト…1個
- 椎茸…2枚
- 卵…1個
- ネギ…15cm
- 豆腐…1/3丁
- 豆もやし…1/3袋
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- ゴマ油…大さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- 酢…大さじ2
- ラー油…適量

作り方

- ① タケノコは細切り、椎茸は3mm幅、ネギは斜めに薄切りにする。
- ② トマトは湯むきしてし切りにしておく。
- ③ 鍋に1.5カップの水を入れて沸かし、沸騰したらタケノコ、椎茸、ネギ、豆もやし、豆腐を入れる。Aの調味料を加えて5分ほど煮る。
- ④ 溶き卵を回し入れて、卵が固まったら細切りにした豆腐を加え、仕上げに酢、ゴマ油、ラー油を加え、火を止める。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<https://www.e-classe.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！