

# 季節の変わり目の体調管理

「木枯らし号」という言葉を耳にするようになりました。木枯らし号とは、10月半ばから11月末までの冬型の気圧配置のとき、東京が大阪でその年初めて吹いた北寄りのやや強い風をいいます。本格的な冬到来に備え、これまで以上に体調管理に努めましょう。

## 体内時計により血圧が上昇してくる時期

私たちの体には、夜になれば自然と眠くなり、朝になると目が覚めるといった体内時計の仕組みが備わっています。体内時計にはこのような1日の周期だけでなく、1年の周期もあります。また、体内時計は血圧の調整にも関わっています。血圧は1日の中で睡眠中に低くなり、起床とともに上昇していきませんが、1年の流れでみると、春から夏に下がり、秋から冬に上昇する傾向があります。寒い季節に血圧が上がるのは、熱が外へ逃げないように血管が収縮し、血管に圧がかかるためと考えられています。

血圧上昇は脳卒中のリスクを高めます。日ごろから血圧が高い人はもちろん、春や夏は正常値の人でもこれからの季節は血圧が上がる可能性があるため、毎日起床後に血圧を測定するとよいでしょう。ちなみに、家庭で測定する血圧値は、収縮期血圧(上の血圧)135mmHg未満かつ拡張期血圧(下の血圧)85mmHg未満を保つことが脳卒中の予防になるといわれます。

## 温度変化をなくしてヒートショックを防止

血圧に関してさらにいえば、これからの季節は「ヒートショック」が起こりやすくなるので注意が必要です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が急上昇したり下降したりして、体が不調をきたすことをいいます。ヒートショックを起こすと、脳卒中や心筋梗塞を招き、最悪の場合、生命に危険が及ぶこともあります。

ヒートショックが最も起こりやすいのは入浴時です。暖かい居間から寒い脱衣所に行って血圧が上がると、湯に入った直後にさらに血圧が上がると、しばらく湯につかっていると血圧が下がる、浴室から寒い脱衣所に出ると再び血圧が上がる……と血圧が大きく変動します。入浴

クスリンです。

時のヒートショックを防ぐには、前もって脱衣所や浴室を暖めておく、いきなり湯に入るのは避け、手や足などの心臓から遠い部分からかけ湯をする、湯の温度は40℃程度までにする、などが有効です。

## 日光を浴びてビタミンDを生成

冬至に向けて、日照時間はどんどん短くなります。また、寒いと戸外で過ごす時間が少なくなりがちです。こうしたことからビタミンD不足が懸念されます。

ビタミンDは体内でカルシウムの吸収を助け、血液中のカルシウムを骨まで運ぶ働きをします。ビタミンDは干しシイタケやしらす干などの食品に含まれますが、実は日光を浴びることによって作られます。

ビタミンD不足が続くと、子どもではくる病、大人では骨粗しょう症のリスクを高めます。冬場であっても努めて戸外に出て、日光を浴びるようにしましょう。

なお、季節の変わり目の体調管理についてわからないことがある場合は、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション:堀直子

## 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、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。

**2種類セットを100名様**

白鶴酒造 白鶴の酒風呂 3包  
白鶴酒造 白鶴の玉手箱 170g

老舗酒蔵のスキンケアシリーズ  
白鶴こだわりの美肌成分を配合した、洗い流すフェイスパック1個と、家族みんなですで使える入浴剤パウチ3包をセットにしてプレゼント。しっかりと肌へ導きます。

左:鶴の玉手箱 白鶴がつくった酒粕パック 170g 1,320円(税込)  
右:鶴の玉手箱 白鶴の酒風呂(3包) 25ml 262円(税込)/1包  
白鶴酒造 お客様相談室 ☎078-856-7190 (受付時間:休祝日を除く 月~金 9:00~17:00)  
○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えない場合もあります。

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

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- コロナウイルス蔓延後の薬局の利用頻度について (A.増えた B.減った C.変わらない)
- ②で「A.増えた」と答えた方は、その理由を教えてください (A.通院 B.相談 C.商品購入 D.その他)
- 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
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 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://form.run/@202111Life>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

お知らせ

12月号では脳の特集にちなんで「健康川柳」を募集します。詳しくは来月号の読者アンケートをご確認ください。

次号予告 12月号は「脳を元気に」を特集します。どうぞお楽しみに。

class A 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

# いい歯でにっこり/ 噛んで健康

■季節の変わり目の体調管理...4  
フェイスパックと入浴剤を100名様にプレゼント...4

唾液が増える/ 口の周りには唾液を分泌する唾液腺が3つあります。噛むことで唾液腺が刺激され、唾液の分泌が促されます。

よく噛むことで食べ物のが細かく砕かれ、唾液とよく混ぜ合って消化しやすい形になるので、胃腸の負担が減ります。

よく噛むことで食べ物のが細かく砕かれ、唾液とよく混ぜ合って消化しやすい形になるので、胃腸の負担が減ります。

よく噛むことで食べ物のが細かく砕かれ、唾液とよく混ぜ合って消化しやすい形になるので、胃腸の負担が減ります。

## 唾液の大切な働き

- 消化を促進する  
唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素が、食べ物の中のでんぷんを麦芽糖に分解し、胃で消化されやすくなります。
- 食べ物をまとめる  
パサパサしたもので唾液と混ぜることで、飲み込みやすい柔らかい塊(食塊)となります。
- 口内を掃除する  
唾液は歯、粘膜、舌の表面などについた食べカスや多数の細菌などを洗い流して、口の中を清潔に保ちます。
- 細菌の増殖を抑える  
唾液に含まれるリゾチームやラクトフェリン、IgA抗体などの物質が、口内に入った細菌の増殖を抑えます。
- 粘膜を保護する  
唾液に含まれるネバネバ成分の糖タンパクが粘膜を覆い、食べ物や義歯などの刺激から粘膜を守ります。
- むし歯を防ぐ  
食後は口内が酸性に傾き歯の表面を溶かしますが、弱アルカリ性の唾液が口腔内を中和。歯の表面を保護する働きも。
- 発音しやすくする  
唾液で口の中が適度に潤っていると、舌やほお、唇などの動きがスムーズになり、言葉をはっきり発音できます。

時間をかけてしっかり噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、適量で満腹感を感じるので食べすぎを防げます。

よく噛むことで口周りの小さな筋肉が鍛えられ、口の動きがよくなります。成長期においてはあごの発育を促す効果も。

## オーラルフレイルを知っていますか

滑舌が悪くなったり、食べこぼしたり、わずかなものでむせたりするなど、加齢により口腔機能が低下した状態をいいます。中面の「口のケア」はオーラルフレイル対策としても有効。

イラストレーション:山口隆美

