

寒くて空気が乾燥している冬、のどの乾燥にも気をつけて

冬はのどにとって厳しい季節です。のどは呼吸をしたときの空気の通り道(呼吸器)であるばかりでなく、胃への飲食物の通り道(消化器)でもあり、さらには声を出す発声器でもあります。この季節、のどをもっと労わりませんか。

のどが乾燥すると異物を排除する働きが低下

のどは鼻腔から気管の始まりまでの部分をいいます。呼吸により口や鼻から取り入れた空気はのどを通り、気管を経て肺に入ります。その際、空気に混じっているホコリや粉じん、細菌、ウイルスなどの異物ものどや気管を通過してしまうと、人間の肺の中は異物だらけになってしまいます。

そこで、空気中の異物が肺に行かないように防御している組織の一つが、のどにある粘膜と線毛です。異物は粘膜の表面にある粘液でからめとられ、線毛によって痰として排出したり、食道から胃へ送られて胃液で処理されたりします。

空気が乾燥すると、のどの粘膜や線毛も乾燥し、さらには寒さも加わって、それらの働きが鈍くなります。そのため、冬にはのどのバリアが弱まり、異物が気管に進んだり、時には肺にまで侵入したりして炎症を起こすことがあります。また、のどの乾燥はイガイガなどの違和感や痛みをもたらします。

のどの潤いを保つ工夫を

のどの粘膜や線毛の乾燥を防ぐには、まず部屋を加湿することで。暖房器具を使っている間は、加湿器で室内の湿度を40~50%以上に保ちましょう。あるいは、湿ったバスタオルをハンガーにかけてつると、バスタオル全体から水分が蒸発し、湿度が高くなります。

水分を摂ることで、のどの乾燥は防げます。1回の水分量は一口か二口で十分ですが、こまめに摂ることが大切です。

のどにイガイガなどの違和感があるときは、のど飴をなめるのも一案です。のど飴をなめると唾液の分泌量が増え、のどの粘膜や線毛を潤してくれます。

うがいもまた唾液腺を刺激し、唾液の分泌を促します。のどを潤すだけでなく、のどの筋力を鍛えることができ、食べ物が飲み込みやすくなり、誤嚥防止にも役立ちます。

口呼吸をするとのどが乾燥しやすくなるので、鼻呼吸を心がけましょう。鼻腔にも粘膜があり、鼻に入ってきた空気を温めたり湿り気を与えたりする働きをしています。

薬の副作用がのどの渇きをもたらすことも

のどの乾燥は空気の乾燥が原因とは限りません。薬を服用している場合は、その薬の副作用でのどの乾燥がもたらされているのかもしれない。実際、のどや口の乾燥を招く薬は約700種類もあるといわれます。

また、のどの違和感や痛みがまれに下咽頭がんや急性喉頭蓋炎といった大きな病気のサインであることもあります。

のどの乾燥や違和感、痛みなどが気になるときは、気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション: 堀直子



Life 1月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

いきいき入浴術

特集



十の安全入浴術でお風呂マイスター

これらを実践すれば、あなたはお風呂マイスター(名人)です!

■寒くて空気が乾燥している冬、のどの乾燥にも気をつけて…4 グルテンフリークッキーを100名様にプレゼント…4

七 熱すぎるお湯には入らない

42℃以上の熱いお湯に入ると交感神経が刺激され、血管が収縮して血圧が上がったり、活動的になって睡眠を妨げたりします。40℃のお湯に10分が目安です。

八 浴室内は滑らない工夫を

石けんを使う浴室の床や入浴剤を入れた湯船の底は、滑りやすいので要注意。ホームセンターなどで入手できる滑り止めマットや滑り止めテープなどで対策を。

九 お酒を飲んでしばらくは入浴しない

しばらく時間を置いてね

アルコールには血管を拡張させて血圧を下げる作用があるため、飲酒後に入浴すると血圧が下がります。脳貧血を起こすことがあります。しばらく時間をおきましょう。

十 体調が悪いときはお風呂に入らない

今日はやめておこう

体温が37.5℃以上になると、入浴後、呼吸困難になったり意識がもうろううとなったりするリスクが増えるとの報告が。37.5℃未満で体調が良ければ、風邪でも入浴OK。

■トイレや洗面所でも注意…脱衣所や浴室だけでなく、トイレや洗面所もリビングとの温度差が生じやすい場所。できればこれらの場所にも暖房を入れて、リビングから出るときは上着を着るなどの対策も。

入浴上手で元気な1年

入浴は手軽で優れた健康法です。実際、入浴の頻度が多い人は脳梗塞や心疾患のリスクが低い、要介護になるリスクが減るといった研究報告が出ています。一方で、入浴中の事故が多い現状も。入浴上手になってこの1年を元気に過ごしましょう。

一 食事の直後は入浴しない

30分~1時間あけてね

食後すぐにお風呂に入ると、本来胃腸に集まっていた消化を進める血液が皮膚表面に集まるため、消化不良を起こしやすくなります。食後は30分~1時間あけて入浴を。

二 脱衣所や浴室とリビングの温度差は5℃以内

暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室に移動すると血圧が急上昇し、心臓に大きな負担をかけます。脱衣所や浴室を前もって暖め、リビングとの温度差を5℃以内に。

三 入浴前後はコップ1杯の水分補給

入浴前も忘れずに

入浴をすると約800mlの水分が体内から失われ、血液の粘度が高まります。入浴前後にはコップ1杯の水分補給を。水分を吸収しやすい牛乳や麦茶がおすすめ。

四 誰かが起きている時間に入浴声をかけて入浴

お風呂入ってくるよ

入浴中に異常が起きたとき同居者に早めに気づいてもらえるように、同居者が起きている時間帯に入浴したり、入浴前に一言かけたりすることが大切。

五 かけ湯をしてから湯船に

ゆっくりね

いきなり湯船に浸かると血圧が急上昇します。入浴前に必ずかけ湯をしましょう。手先、足先など体の末端から心臓へとゆっくりと湯をかけていくのがポイント。

六 湯船から出るときはゆっくり立ち上がる

湯船から急に立ち上がると、頭部の血液が急にながって立ちくらみを起こすことが。いったん浴槽の縁に腰かけてからゆっくりと立ち上がるとよいでしょう。

イラストレーション: 平井きり

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。

健康脳クイズの答え
答えは、「ハツガマ」でした。

ガ	イ	カ	ジ	ミ
カ	チ	イ	ク	サ
ゲ	ソ	ク	ハ	
ライ	ウ	ム	ミ	
ソ	ロ	ウ	ガン	
コ	マ	ク	サ	グ

Healthy Life Club
https://www.healthylifeclub.net/

次号予告 2月号は「花粉対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

class A 薬局で相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

おいしい米粉のグルテンフリークッキー

老舗の洋菓子メーカーコロパンが作った、小麦粉、卵不使用のグルテンフリークッキーです。優しい甘さで、サクサクの生地がおいしい! 3つの味をセットでプレゼント。

グルテンフリークッキー
バニラ・ショコラアマンド・アールグレイ(紅茶)
1箱5枚入り 各648円(税込)
コロパン ☎ 0120-55-4282

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させていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(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と要望等は、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。

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@l-classa.com

クスリンです。

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、2月5日(当日消印有効)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**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
 - 薬局で、スマートフォンでの健康情報の発信を検討しています。現在、スマートフォンを使っていますか?(使っている/使っていない)
 - ②で「使っている」と答えた方は、通話以外でどんな使い方をしていますか? ※複数回答可(A.写真 B.動画 C.調べもの D.買物 E.LINE F.その他のアプリ G.その他)
 - 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 9 年齢
 - 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://form.run/@2023-01LIFEI>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。
- 上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life1月号係

プレゼント 100名様



お申し込みは、上記にお問い合わせください。

安心入浴術で、 心も体もぽかぽかに

お風呂に浸かってふーっとひと息。心も体もぽかぽかになって幸せな気持ちになれるひと時です。より気持ちよく、効果的で安全な入浴法で、今日一日頑張った自分を癒しましょう。きっと明日へのパワーにつながるはず。



入浴の仕方をちょっと変えるだけで、体の不調や健康上の悩みの改善につながります。

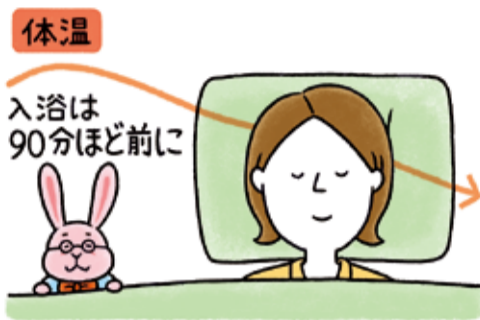
シャキッと目覚めたいとき

ぬるめの湯は副交感神経を、熱い湯は交感神経を刺激します。42℃以上の熱い湯に短時間浸かったり、シャワーを浴びたりすると、体をアクティブにする交感神経が刺激され、体がシャキッと目覚めます。



良質な睡眠を得たいとき

眠りに深く関係しているのが深部体温(体の内部の温度)です。床に就く90分ほど前に40℃の湯で10分間の全身浴をして深部体温を上げておくと、その後徐々に体温が下がってきて深い眠りを得られます。



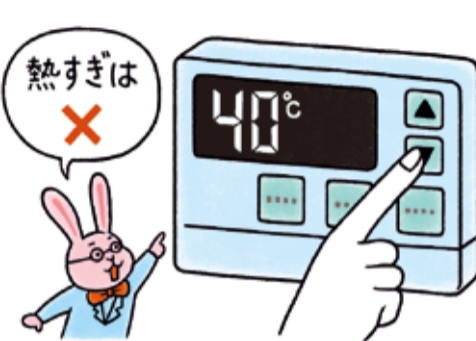
手短に済ませたいとき

湯船に浸かるのが面倒なときはシャワー浴でもよいでしょう。その際はバスタブにくるぶしが浸かる程度に熱い湯をはり、その湯に足を浸けてシャワーを浴びると、シャワーだけよりも体が温まります。



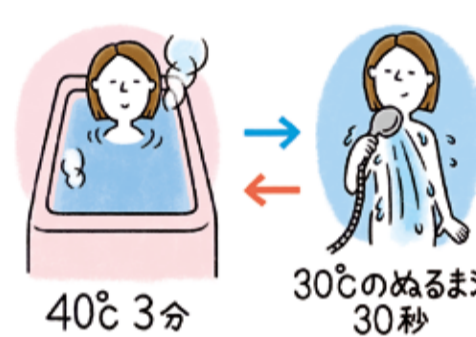
冷えた体を温めたいとき

40℃程度のぬるめの湯に10分ほど浸かるのがおすすめです。42℃以上の熱い湯に浸かると一時的には温まりますが、体が汗をかいて急速に体温を下げようとするため温かさは持続しません。



疲れを取りたいとき

40℃の湯に3分間浸かったあと30℃のぬるま湯シャワーを30秒浴びます。これを2回繰り返したら、40℃の湯に3~4分間浸かります。血流がよくなり、疲労物質が除去されやすくなります。受診中の人は主治医に相談して。



■ 水圧作用

お風呂に入ると体全体に水圧がかかり、体を締めつけます。特に湯船の深い位置にある下半身は水圧の影響を大きく受け、血液が心臓へ押し戻されやすくなり、血液循環がよくなります。

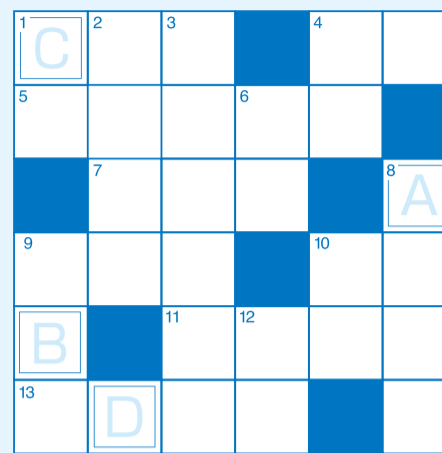
■ 浮力作用

お湯に浸かると浮力が働いて体重は約10分の1になります。その結果、関節や筋肉にかかる重力の負荷が減少し、関節や筋肉の緊張が解きほぐされ、心身ともにリラックスします。

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〉

- 絵を描く人
- 〇〇〇〇に秀でる
- 過去の出来事を思い起こして記述した記録
- 海外旅行で〇〇ボケが生じた
- 一から九までの掛算表。またその覚え方
- 口を閉じて声を鼻に抜いてメロディーだけ歌うこと
- 海面に浮いたまま、石を使って貝類などを割って食べる動物
- 我を忘れてすること。〇〇夢中
- つらいこと。〇〇を晴らす

〈ヨコのカギ〉

- 外国の貨幣
- うまい味わい
- 戦いに勝つこと
- 集会場などで思いださきもの
- 雷鳴と共に降る雨
- 味わいのないこと
- 年を取って近距離の物が見にくくなること
- 高山植物の女王と呼ばれる

知って 脳活 ことわざ

【一年の計は元旦にあり】……一年の計画は元旦に立てるのがよい。物事は最初が肝心であるということ。健康な一年のためにみなさんは何を始めますか?

入浴中のストレッチを習慣に

血がよくなっている入浴中は絶好のストレッチタイムです。*下記の動作を5回行いましょう。



腰ひねり

お腹の横にある腹斜筋を刺激するのでウエストの引き締め効果が期待できます。
①浴槽の縁を両手でつかみ、上半身をつかんだ方向にゆっくりひねって5秒停止。②元に戻し反対側も同様に。



肩回し

肩甲骨を回すことで肩や首回りの筋肉を刺激し、首や肩のこりをほぐします。
①両ひじを曲げて横に高く上げ、両手を肩に添えます。②ひじ先で大きく円を描くように前後に回します。



肩伸ばし

肩側面の三角筋を刺激。指先や腕の使いすぎによるこりの解消に有効です。
①片方の腕を伸ばして胸の前へ。②もう一方の腕で①の腕を抱え込み手前に引き寄せます。③反対側も同様に。

さらに楽しく! 入浴剤活用術

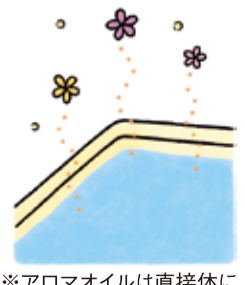
多くの種類がある入浴剤。医薬部外品や浴用化粧品なら安心して使えます。

保温効果をさらに高める無機塩類系



昔からある、粉末または顆粒状の入浴剤。このタイプは皮膚表面に膜をつくるので、高い保温効果があります。その効果を少しでも長く維持するために、できれば洗い流さずにお風呂から上がりましょう。

好きな香りの入浴剤でリラックス



香りにリラクゼーション効果があることは昔から知られています。好きな香りを浴室にスプレーしたり、アロマオイル*を洗面器に2、3滴たらしたり。また、生花の花びらを浮かべれば目でも楽しめます。

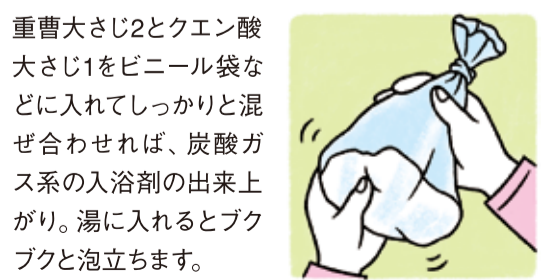
*アロマオイルは直接体に付かないように注意

疲労回復を助ける炭酸ガス系



湯に入れると泡が出るタイプ。皮膚から炭酸ガスが吸収され、血管を広げ、血流量がアップ。新陳代謝が促され、疲労回復を助けます。実際の湯温より少し高く感じるので、ぬるめの湯に入れてもOK。

重曹とクエン酸で作る手作り入浴剤



重曹大さじ2とクエン酸大さじ1をビニール袋などに入れてしっかりと混ぜ合わせれば、炭酸ガス系の入浴剤の出来上がり。湯に入れるとブクブクと泡立ちます。

取り入れたい 肌ケア術

寒い冬は、肌が荒れやすい時期。入浴時、入浴後の肌ケアを忘れずに。

泡をたっぷり使い、ゴシゴシこすらない



体を洗うときに、ナイロンタオルなどでゴシゴシとすると、皮脂膜だけでなく、保湿機能を持つ角質層も傷つき、皮膚の乾燥を招きます。石けんをよく泡立て、手のひらや柔らかいタオルでやさしく洗って。

自分に合った保湿剤を選ぶ



保湿剤は化粧水、ローション・乳液、クリーム、軟膏の4タイプに大別されます。自分の肌に合った保湿剤を選んで。一般的に冬場に向いているのは皮膚表面を油分で覆う軟膏や浸透力の強いクリーム。

お風呂を出てから10分以内に保湿



入浴直後の皮膚は水分を吸い込んでいますが、時間とともに水分はどんどん蒸発していきます。肌がしっかりとっている入浴後10分以内に保湿剤を塗って、皮膚に水分がとどまるようにしましょう。

保湿剤の塗り方

保湿剤を点々と置き、手のひらで優しく広げます。手のひら2枚分の面積に塗る量の目安は、クリームや軟膏は人さし指の指先から第一関節まで、ローションや乳液は1円玉大です。



子どもは熱さを感じやすい

小学校低学年までの子どもは、体温調節機能が未発達で熱さを感じやすいもの。そのため、大人にとってはぬるめの38℃程度の湯であっても、子どもには熱くてのぼせてしまうことも。



ゲンキ レシピ vol.144 柚子大根

〇調理時間:10分(漬け込み時間は除く)
〇エネルギー:約50kcal 〇食塩相当量:0.6g

柚子の香りが広がる



シャキシャキの歯応えと、この季節ならではの柚子の香りが存分に楽しめる柚子大根。漬け込んで1時間ほどで食べられるようになりますが、1日漬けるとしっかりと味が馴染みます。箸休めにもおすすめです。冷蔵庫で1週間ほど日持ちするので多めに作っても。

材料(2人分)

- 大根…5cm
- 酢…大さじ1
- 塩…1つまみ
- 柚子…1/2個
- 砂糖…大さじ1

作り方

- 大根は皮をむいて3mm厚さのいちょう切りにする。
- 分量外の塩少々をふって、5分ほどおいたら洗って水気を絞る。
- 柚子の皮は必要な量だけ黄色い部分を千切りにし、実の部分は絞っておく。
- ボウルまたは食品用のポリ袋に調味料と②の大根を入れ、③の柚子の皮と果汁も加える。1時間ほどおいたら食べられる。



YouTubeチャンネルができました! QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。