

夏の皮膚トラブル

今年の夏は、山や海など戸外で思いっきり遊ぶ計画を立てている人は多いことでしょう。しかし、気をつけないと思わぬ皮膚トラブルに見舞われることがあります。対処の仕方や予防法について知っておくと安心です。

海や山へ行くときはいつもと違う日焼け止めを使用

夏の強い日差しを浴びると、肌が赤くなることがあります。いわゆる「日焼け」と呼ばれるもので、医学用語で「日光皮膚炎」といいます。強い紫外線により皮膚が炎症を起こし、やけどになった状態を指します。通常、紫外線を浴びた数時間後から皮膚が赤くなります。ひどい場合は水ぶくれができるたり、頭痛や発熱などの症状が出たりすることもあります。

日焼けで顔が赤くなりほてるときは、濡れタオルや冷水で患部を冷やします。それでもなお熱感やヒリヒリ感が続いたり、症状が悪化したりする場合は、医療機関を受診しましょう。

日焼け対策として有効なのは、帽子や長袖などで肌を隠すことと、日焼け止めを塗ることです。日焼け止めは、日常生活ではSPFが10~30、PAは++で十分ですが、海や山など紫外線の強い地域ではSPF40~50+、PAは+++がおすすめです。また、こまめに塗り直すことも大切なポイントです。

湿布薬を使ったところが紫外線で赤くなる!?

紫外線が原因で起こる皮膚炎として最近注目されているのが「光接触皮膚炎」です。皮膚についた化学物質と紫外線が化学反応してかぶれが生じるもので、原因物質として医療用湿布薬の成分が知られています。

光接触皮膚炎でも、皮膚が赤くなったり、腫れたり、水ぶくれができたりなど、日焼けのような症状が現れます。こうした症状が出たときは、すぐに湿布薬の使用を中止し、皮膚に湿布薬の成分が残っている少なくとも4週間は、症状の出た部位を紫外線に当てないようにします。

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

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- ② 健康に関する質問です。あなたは、体の「酸化」や「糖化」について知っていますか？
(A.どちらも知っている B.「酸化」のみ知っている C.「糖化」のみ知っている D.どちらも知らない)
- ③ 薬局へのご意見・ご要望
- ④ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑤ 郵便番号・住所 ⑥ 氏名 ⑦ 性別 ⑧ 年齢
- ⑨ 電話番号 ⑩ 欲しい色の番号

※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/@Life202307>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。

…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 Life7月号係



保冷機能が付いたエコバッグ

保冷機能があり、夏の買い物にもぴったりのエコバッグをプレゼント。内側にアルミシートが付いていて、物を入れると自立して入れやすく、使わないときはコンパクトに畳めます。

MOTTERU クルリット
クーラーマルシェバッグ
本体：約480×390×200mm
持ち手：約40×390mm 2,178円（税込）
トレードワークス 0120-937-289

○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重に管理し、プレゼント以外の目的で利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。

* プレゼント商品は実物で取扱いのない場合があります。

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@i-classa.com

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、8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。

欲しい色の番号（①または②）を明記してください。

MOTTERU®

①ネイビー ②グレー

プレゼント
100
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。

class A Healthy Life Club

<https://www.healthylifeclub.net/>

次号予告 8月号は「夏の食事」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 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。

処方薬のご用がなくともお気軽におこしください。

今こそみんなで防災 特集

■夏の皮膚トラブル…4

保冷機能付きエコバッグを100名様にプレゼント…4



家具が転倒して下敷きになる危険が。阪神・淡路大震災（1995年）では、住宅の全半壊を免れた家の約6割の部屋で家具が転倒しました。家具の下敷きになると命の危険にさらされます。



飲み水はもちろん、トイレやお風呂などの生活用水も使えなくなります。災害時には断水が3日から時には数週間にも及ぶことがあります。水は一人あたり最低でも1日3㍑必要です。1週間分は備えましょう。

こんなときどうなる？

想像して準備しよう

災害が起きたときのことを具体的に想像すれば、どんな備えをしたらよいかがわかります。

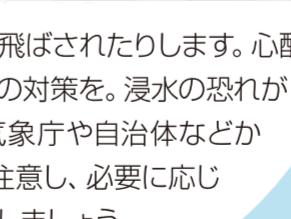
例えば、こんなことが起きたら…。



家の周りの物が倒れたり、飛ばされたりします。心配な物は屋内にしまうなどの対策を。浸水の恐がある地域の場合は、気象庁や自治体などから出される情報に注意し、必要に応じて早めに避難しましょう。

▶非常時にも役立つお薬手帳

医療機関や薬局が被災してカルテや薬の記録などの情報が失われることがあります。そうしたときお薬手帳があれば、いつもの医療機関でなくとも、スムーズかつ適切にお薬を出してもらえます。



家族の安否が気になります。災害用伝言ダイヤルを利用する、遠くの親戚に各自が電話するなど、安否確認の方法を決めておきましょう。自宅に帰れない場合、どこに集合するかも決めておくとよいでしょう。

▶持病の薬や常備薬も備える

高血圧や糖尿病、心臓病といった持病の薬が足りなくなると、場合によっては命に関わることもある。1週間分程度の薬を常に手元に残しておくと安心です。頭痛薬や風邪薬などの常備薬も用意。



いつ起こるかわからない災害に備えて

地震や台風、豪雨など、いつ起こるかわからない災害。これら自然災害の発生を止めることはできませんが、日ごろから備えることで被害が大きくなるのを防ぐことは可能です。

災害時に知っておきたい心理 「正常性バイアス」

地震や台風などの災害時に陥りやすい心理が「たいしたことじゃない」と思い込む「正常性バイアス」です。特に人生経験の豊富な高齢者にこの心理が強く現れます。災害時に逃げ遅れてしまう原因です。迷わず避難するなど、安全を確保しましょう。



電気・ガスが止まつたら



照明がつかず、夜は真っ暗。エアコンが使えず、夏は熱中症の危険も。また、コンロなどが使えないため温かい料理が作れません。東日本大震災（2011年）では、9割程度復旧するまでに電気は6日、ガスは34日を要しています。

外出中に地震が起きたら



家族の安否が気になります。災害用伝言ダイヤルを利用する、遠くの親戚に各自が電話するなど、安否確認の方法を決めておきましょう。自宅に帰れない場合、どこに集合するかも決めておくとよいでしょう。

イラストレーション：平井さわ

みんなで今すぐ! 物と家と知識の備え

日用品も上手に利用! 物の備え

洗顔、歯磨き、朝食の用意など、起床してからの行動とそのときに必要なものを書き出し、それらの備えがあるか、確認するとよいでしょう。

普段から持ち歩くべきもの

災害にはいつ遭うかわかりません。水、飴、常備薬、マスク、除菌シートなど、非常に役立つものを持ち歩くことを習慣に。中でもスマートフォンの充電器は必須アイテムです。

非常用持ち出し袋チェックリスト

非常用持ち出し袋は軽量かつコンパクトにまとめ、玄関などすぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。

非常食	歯ブラシ/1本 洗口液/1本
ペットボトル飲料水(500ml)/3本	現金(小銭も)
携帯電灯/1本	充電器
LEDランタン/1個	笛/1個
着火ライター・ライター/1個	メモ帳とペン/1セット
携帯ラジオ/1台	使い捨てカイロ/2個~
多機能ナイフ/1個	救急用品 (袋などに下記をまとめる)
軍手/1対	□毛抜き/1本 □消毒薬/1本
レジャーシート/1畳分	□脱脂綿/適宜
サバイバルブランケット(防寒・保温シート)/1枚	□ガーゼ(滅菌)/適宜
下着/1セット~	□ワセリン/1個
携帯トイレ/1枚~	□ばんそうこう/5枚~
タオル/2枚~	□包帯/1巻 □三角巾/1枚
ボリ袋/5枚~	□マスク/2枚以上
トイレットペーパー/1ロール	□常備薬、持病薬など 適宜
ウェットティッシュ/1個~	

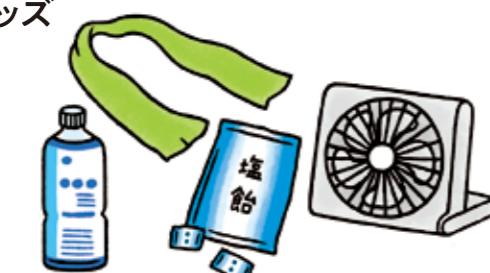
参考文献:「減災グッズチェックリスト(PDF)」(人間防災未来センター)



* 記載のもの以外に女性、乳幼児、高齢者用など、個別で必要なものをお追加しましょう。

夏に追加したい防災グッズ

電気などのライフラインが止まると、夏は熱中症になる危険が。電池式の扇風機や冷却タオルなど体を冷やす物のほか、汗で失われる塩分の補給に塩アメや経口补水液なども用意しましょう。



いつもの食料を多めにストック

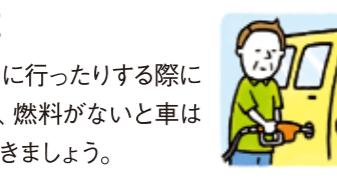
おすすめは「日常備蓄(ローリングストック)」。普段の食品を少し多めに買いつきし、賞味期限が近いものから食べ、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておきましょう。



災害時に便秘になる人が多いといわれますが、その原因として野菜不足が挙げられます。野菜のジュースやスープ、缶詰、レトルトのおかず、乾燥野菜などを備えましょう。

車のガソリンは常に半分以上

安全な場所に避難したり、支援物資を取りに行ったりする際に車を利用することがあります。しかし、燃料がないと車は動きません。燃料は常に半分以上にしておきましょう。



怪我をしない! 安全な家の備え

「時間ができたときに」などと言っていてはいけません。災害は今この瞬間に起こるかも。まずは「物」と「家」と「知識」の備えをしましょう。



災害が起きたとき、家の中は危険だらけに。でも、ちょっとした準備や工夫で危険を軽減できます。

家の耐震を見直そう

1981年6月に耐震基準が改正されました。それより前に建てられた建物は、震度5強を超える地震で倒壊するおそれがあります。耐震に問題がある場合は、補強や建て替え、引っ越しなどの検討を。



自宅や職場、通勤・通学路のハザードマップを確認

洪水や土砂災害、火山の噴火などの災害のリスクをまとめた地図がハザードマップです。自宅や職場、通勤・通学路で起こりうる災害や、近くの避難場所を確認しておきましょう。



家具を減らす位置を見直す

家具の転倒や落下でケガをしないために、家具はできるだけ減らすのが理想。それが難しいときは、倒れても避難経路を塞がない位置に置く、固定する、家具部屋をつくるなどの対策を。



重い物は下軽い物は上

地震などのとき、頭の上に重い物が落ちてくる可能性があります。トロフィーなどの重いものや土鍋などの割れやすいものは棚の下のほうに、上のほうには軽いものや割れにくいものを置いて。



ガラスには飛散防止フィルムを貼る

地震の揺れや何かが当たった衝撃でガラスが割れると、ケガの危険があります。窓ガラスはもちろん、食器棚のガラス扉、ガラスの入ったドアなどにも飛散防止フィルムを貼っておきましょう。



枕元に備えておこう

寝ているときに大きな地震などが起きても安全な場所に移動できるよう、枕元にもヘルメットやLEDランタン、厚手のスリッパなどの防災グッズを用意しておきましょう。



在宅避難の備え

在宅避難とは?



大勢の人が避難所に押し寄せる、避難所は人であふれてしまします。自宅の被害が少なく安全が確保できれば自宅で避難。親戚や友人の家、ホテルなどに避難する分散避難も検討。

見落としがち、でも絶対必要! 携帯トイレ

断水や停電、排水管などの破損で、トイレは使えなくなります。トイレを我慢すると体調を崩す原因にも。1人当たり1日5回を目安に、最低1週間分の携帯トイレを備蓄して。



調理に必須! カセットコンロ

電気やガスが使えない場合でもカセットコンロがあれば、お湯を沸かしたり、調理をしたりできます。ガスボンベは多めに用意。ガスボンベには消費期限があるので、普段も使いながら補充を。



多めにあると便利! ゴミ袋

災害時、あるいは災害後、いつものようなゴミ回収ができないこともあります。一方、携帯トイレやウェットシートなど普段以上にゴミが増えやすいので、ゴミ袋を多めに備蓄しておくと安心。



情報を得る! 知識の備え

地域の防災訓練に参加

災害から身を守ってくれる3つの「助」があります。自助、公助、そして共助です。地域の防災訓練は防災について学べるだけでなく、地域の人たちと知り合いになれる良い機会です。



自分の住んでいる地域の情報をチェック

各自治体では防災に関する冊子やパンフレットを出して防災情報を発信しています。起こりやすい災害は地域ごとに異なります。自分の住んでいる地域の情報をチェックしましょう。



入れておきたい防災アプリ

災害の際には不確かな情報が広まることがあります。信頼できる正確な情報を得るために、ラジオが聴ける「radiko」や「NHKニュース・防災」、「Yahoo!防災速報」などのアプリを入れておきましょう。



ペットも守ろう! 防災対策

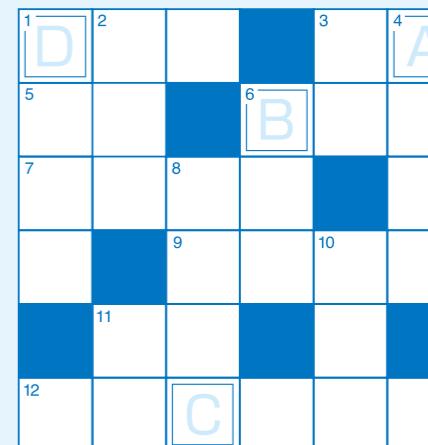
避難時はペットも一緒に連れていく「同行避難」が原則。ペット可の避難所の確認や、フードやトイレの備蓄はもちろん、普段からキャリー・バッグやケージに入ることに慣らしておいたり、基本のしつけをしておくことも大切。



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 悪貨は〇〇〇〇を駆逐する
- ② 活動する気力。〇〇〇を養う
- ③ 梅干しの色素となる
- ④ おごりたかぶって無礼なこと
- ⑤ 日暮から夜中までの間
- ⑥ 出家して仏道に入った女性
- ⑦ 落ち着かない態度。〇〇〇〇立つ
- ⑧ 教えさと戒めること
- ⑨ くいとめること
- ⑩ まぬかれようとして避けること
- ⑪ 言葉遣いや行動が乱暴なこと
- ⑫ 花から生まれた小さい少女が出てくるアンデルセンの童話

(ヨコのカギ)

- ① 歌舞伎役者の社会
- ② 急に元気をなくしてしまった「青葉に〇〇〇」ということ
- ③ 日暮から夜中までの間
- ④ おごりたかぶって無礼なこと
- ⑤ おひるね
- ⑥ 出家して仏道に入った女性
- ⑦ 落ち着かない態度。〇〇〇〇立つ
- ⑧ 教えさと戒めること
- ⑨ くいとめること
- ⑩ まぬかれようとして避けること
- ⑪ 言葉遣いや行動が乱暴なこと
- ⑫ 花から生まれた小さい少女が出てくるアンデルセンの童話

知って脳活ことわざ

【鬼の霍乱】…病知らずで丈夫そうな人が病気になること。霍乱は日射病のこと。今でいう熱中症の一種です。こまめに水分補給して熱中症に注意しましょう。

ゲンキレシピ vol.149

胡麻だれ冷雑炊
○調理時間:10分 ○エネルギー:約400kcal
○食塩相当量:1.3g

食べやすく栄養たっぷり



豆乳入りの胡麻だれをかけた冷雑炊は栄養豊富で食べやすく、食欲が落ちてきた時にもおすすめです。ゴマにはビタミンEとリノール酸による強い抗酸化作用があり、豆乳は低カロリー、高たんぱく質で、大豆サボニンやイソフラボンなど、オリゴ糖、ビタミンB群、ビタミンEなどが豊富に含まれています。



材料(2人分)

- ごはん 2人分
- キュウリ 1/4本
- ミョウガ 1個
- ツナ缶(ノンオイル) 小1缶

くたれ
○白ゴマ...大さじ3
○みそ...大さじ1
○酢...大さじ1

作り方

- ① 白ゴマをすって調味料を加えてよく混ぜ、だし汁で溶きのばして、最後に豆乳を加え混ぜる。
- ② キュウリは千切り、ミョウガは輪切りか斜めに切つておく。
- ③ ごはんは冷ましておく。より冷たくしたい時はごはんを軽く水で洗って水気を切つておく。
- ④ 器にご飯を入れ、それをかけてからキュウリ、ミョウガ、ツナをのせる。

※だし汁と豆乳はあらかじめ冷やしておとく冷たく食べられます。

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。