



日に日に増えている紫外線。肌を守って!

紫外線対策は日差しが強い夏から大丈夫と思っていたら大間違い。地上に届く紫外線にはUV-AとUV-Bがあり、UV-A量が1年で最も多いのは5月です。UV-Bもこれからどんどん増えてきます。対策をしっかり行いましょう。

衣服や帽子など身につけるもので紫外線をカット

1日のうちで紫外線量が多いのは10時ごろから14時ごろ。できればこの時間帯の外出は避けたいのですが、この時間帯を含め日中出かけるときは、身につけるものの工夫や日焼け止めの使用などで紫外線を遮りましょう。

衣服は袖の長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分が多いほうが肌に当たる紫外線量は少なくなります。ただし、粗い織目・編目の生地だと紫外線が目と目の間から通り抜け肌に届いてしまいます。しっかりした生地の衣服やUV加工を施した衣服を選びましょう。また、つばの広い帽子をかぶったり、日傘を差すのも効果的です。衣服や帽子、日傘は色の濃いほうが紫外線を防ぐ効果は高くなりますが、熱を吸収しやすいため暑く感じます。素材や見た目の涼しさなども考慮して選ぶとよいでしょう。

紫外線は目にも影響して白内障などの原因になることが知られています。サングラスやUVカットの眼鏡を使って目を守りましょう。帽子をかぶるだけでも、目に入る紫外線量を20%ほどカットできます。

日焼け止めはまんべんなく塗って。こまめな塗り直しも忘れずに

日焼け止めには、日焼けやシミ、皮膚がんなどの原因になるUV-Bを防ぐSPF値と、しわやたるみの原因になるUV-Aを防ぐPA値が表示されています。散歩や買い物をするときなら、SPF20、PA++以内で十分です。なお、「日焼け止め」と表示されていなくても、日中用の乳液やクリームなどでSPF・PA値が表示されているものも有効です。

SPFやPAの表示は、1cm²あたり2mgを塗ったときの効果です。顔に使用する場合は、液体タイプなら1円玉1枚分、クリームタイプならパール1粒分を額、鼻の頭、左右の頬、あごに分けて置き、まんべ

んなく丁寧に塗り伸ばします。そのあと同じ量をもう一度重ね塗りします。これが1回分の使用量です。腕や足、首、肩なども忘れずに塗りましょう。

日焼け止めは汗や摩擦で落ちるので、2~3時間おきに塗り直すこともポイントです。

日焼けのような症状が現れる光線過敏症

普通なら何でもない光線量なのに皮膚のかゆみや発疹などが現れた場合は、光線過敏症が疑われます。さまざまな原因がありますが、その例として痛み止めや抗生物質などの薬が挙げられます。新しい薬を使い始めてから日焼けをしやすくなったと感じたら、処方した医師にそのことを伝えましょう。

紫外線対策についてわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション: 堺 直子

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、二次元コード(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)
- Lifeを読んで早歩きを試してみたいと思いましたが? (思った / 思わなかった / どちらともいえない)
- 試したいと思った(思わなかった)理由を教えてください。
- 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 10 欲しい商品のアルファベット

※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。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@life-05-2026>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。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life5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、6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40名様に下記の商品をプレゼントいたします。

ご希望の商品(AまたはB)を明記してください。

「シュパット」 たためるバッグ

両端を引っ張ることで、一気にたためるバッグです。トイレットペーパー12ロールが入る大きさで、バッグ型の中着にしまつてコンパクトに。ファスナー、撥水機能付きで便利。



Shupatto バックプルバッグ 27L 3,630円(税込) サイズ:約46×28cm(バッグ使用時) / 約10×8×6cm(折りたたみ時) 材質:ポリエステル 容量:約27L マーナ <https://marna.jp/shop/contact/contact.aspx>

※商品については、上記サイト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(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。

プレゼント 40名様

A: フライングバード



B: ブラック

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。

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

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「カシワモチ(柏餅)でした。」

ワ	イ	ロ	チ	ジ
キ	カ	ン	シ	リ
モ	ク	ダ	ケ	ツ
ク	サ	ヤ	ジ	タ
ヒ	ジ	ウ	ツ	テ

次号予告 6月号は「熱中症対策」を特集します。どうぞ楽しみに。

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。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援 薬局 class A

Life 5月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

＼とにもかくにも／ 早歩き

■日に日に増えている紫外線。肌を守って!...4 “シュパット” たためるバッグを40名様にプレゼント...4

自分の体力の70%以上の早歩き

運動効果を得られ、安全に実践できる負荷が自分の体力の70%程度。それぞれ自分の感じ方で「ややきつい」「きつい」「楽」速度を見極めることが重要です。



早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ繰り返す

ほとんどの人が、これ以上の速歩の継続は困難と感じるタイミングが歩き始めてから3分後。ここで3分のゆっくり歩きにチェンジ。これが1セット。



週60分の早歩きを目指す

「1週間に計60分の早歩き」で様々な健康効果が。例えば1日5セットを週4回、1日10セットを週2回など、どんな取り組み方でもOK。



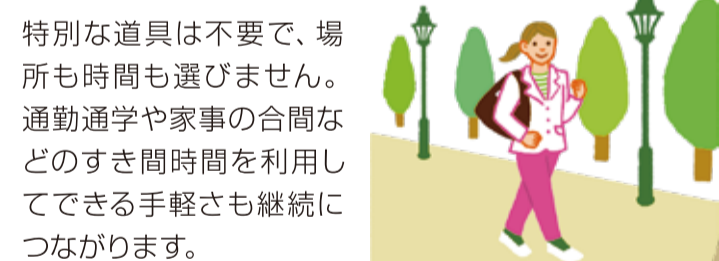
体力(筋力+持久力)が鍛えられる

筋力と持久力の総合力が体力です。インターバル速歩を5カ月間続けると筋力が13~17%、持久力が10%アップしたという結果が出ています。



すき間時間でもできる

特別な道具は不要で、場所も時間も選びません。通勤通学や家事の合間などのすき間時間を利用してできる手軽さも継続につながります。



世界で注目されている!

年齢を問わず取り組み、大きな健康効果を得られると、海外のSNSで「日本式ウォーキング」として紹介され、大きな話題になっています。



＼続けるとこんな効果も！

- 見た目が引き締まる
- 腰痛・膝痛が改善する
- 疲れにくい体になる
- 生活習慣病を予防する
- 骨密度が上がる
- 認知症を予防・改善する



全身の約60%の筋肉が主に集まっている下半身の筋肉が鍛えられるので、引き締まって見えます。



中高年約950人が5カ月間インターバル速歩を実践した結果、約半数の人の膝の関節痛が改善。腰の痛みも同様の結果が。



持久力がアップすることで疲れにくい体になります。また、睡眠の質がよくなり疲労回復が促されます。



生活習慣病の有病率は体力の低下と関係します。したがって、体力のアップは生活習慣病の改善や予防に有効です。



速歩とゆっくり歩きを繰り返すことで骨に強い刺激を定期的にと与え続けられるので、骨密度が増加します。



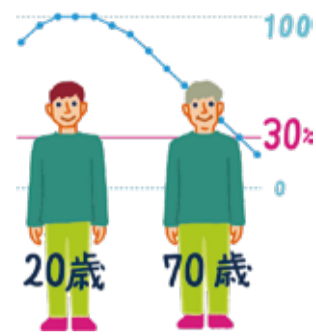
体を動かすことで脳の血流量が増え、隅々にまで新鮮な酸素や栄養素が送られ、脳が活性化します。

まずは体のことを知ろう

意外に知らないのが自分自身の体のこと。現在の状況を把握しましょう。

何もしないと70歳前後でピーク時の30%の体力

体力のピークは20歳頃。それ以降は10歳ごとに約10%ずつ低下し、何もしないと65~75歳でピーク時の30%に。30%以下は日常生活が困難になります。運動で体力の低下を防ぎましょう。



筋力の衰えチェック

- 日常生活を振り返ってチェック。該当する項目が多いほど筋力が衰えている可能性が大きい。
- 仕事や家事以外で体を動かす時間が少ない
 - 疲れが取れない
 - 体型が崩れてきた
 - むくみがひどい
 - よく眠れない
 - 15分以上歩くと休みたくなる
 - 車やタクシーなどを使うことが多い
 - 階段や坂道で息切れする
 - 階段の上りで、無意識に手すりをつかむ
 - 必ずエスカレーターやエレベーターに乗る
 - 横断歩道や階段で追い抜かれることが増えた
 - つまづくことが増えた
 - 電車やバスで空いた席を探してしまう
 - 電車やバスの揺れでよろけることが増えた
 - 片足立ちで靴下がはけなくなった

ミトコンドリアが、元気な体の秘密

体を動かすエネルギーの元となる物質は細胞内のミトコンドリアで作られます。その副産物として活性酸素も作られます。加齢や運動不足で体力が低下すると組織を傷害する活性酸素が増加。運動でミトコンドリアを増加・活性化させ、元気な体に。



インターバル速歩を始めよう!

これまでの歩き方を“ほんの少し”変えるだけで高い運動効果が得られるインターバル速歩。忙しい人、運動が苦手な人、高齢の人でも簡単に取り組める、まさに画期的なメソッドです。

ポイントを押さえよう!

インターバル速歩の効果を得るには歩く速度と姿勢に気をつけて。

「ややきつい」速度の見極め方



自分の体力の約70%とは、「ややきつい」と感じる運動強度。歩きながら隣の人と何とか会話ができたり、バス停に向かって早足で歩き、バスに乗った後に息切れしているくらいの強度です。

感覚から見た運動強度

感じ方	体力の程度
非常に楽	40%
かなり楽	50%
楽	60%
ややきつい	70%
きつい	80%
かなりきつい	90%
非常にきつい	100%

運動中の主観的なきつさを表す「ボルグ指数」をもとに作成

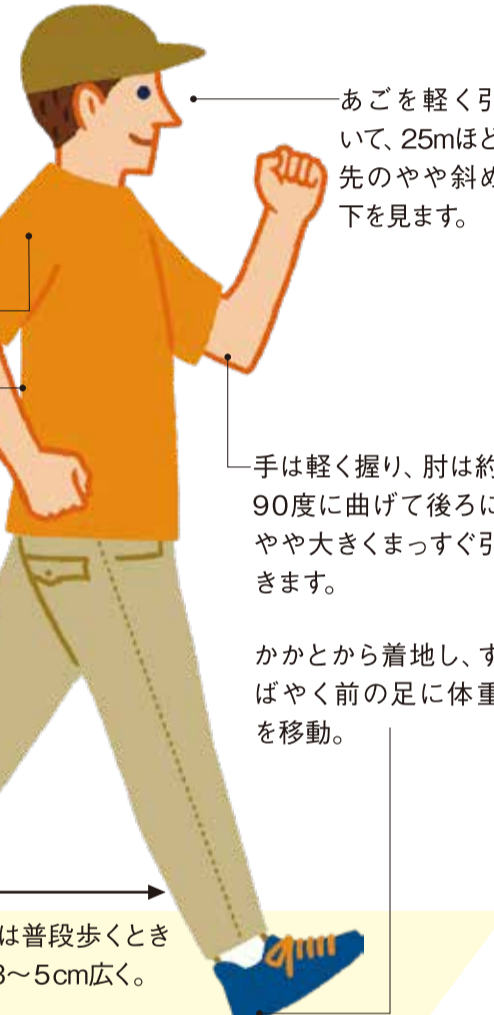
正しい姿勢で早歩き

正しい姿勢でさっそうと早歩き。見た目も若々しくなります。

肩の力を抜いてリラックスします。

背すじをピンと伸ばして、胸を張ります。

つま先で地面を押すようにして蹴り出します。



あごを軽く引いて、25mほど先のやや斜め下を見ます。

手は軽く握り、肘は約90度に曲げて後ろにやや大きくまっすぐ引きます。

かかとから着地し、すばやく前の足に体重を移動。

歩幅は普段歩くときより3~5cm広く。

正しいフォームをチェックする方法



姿勢を崩さないで歩き続けられるように、正しい姿勢を体に覚えさせましょう。両手でタオルを握り頭の上に。そのまま頭の後ろに降ろして歩きます。これが胸を張った正しいフォームです。

ゆっくり歩きて体調を確認



ゆっくり歩きをするときも背すじは伸ばしたまま、歩幅は普段と同じで。ゆっくり歩きをしている間に心拍や呼吸の状態、腰や膝、足首の痛みの有無を確認しましょう。

まずは2週間続けよう



2週間ほど続けると、血圧が下がりが始めたり、夜ぐっすり眠れるようになったりなど、効果を実感し始め、もっと続けようという意欲が生まれます。

カートを押しながらでもできる



体力の衰えなどで基本の姿勢がとれない人でも大丈夫。カートを押しながらでも、本人が「ややきつい」と感じるペースで歩きましょう。続ければ体力アップに。

3分間の測り方を決める



スマートフォンのストップウォッチやアラーム機能を使ったり、3分ほどで終わる曲を聴きながら歩いたりする方法が、歩行距離や消費カロリーなどが表示されるアプリ*を利用して。*アプリ「インターバル速歩」

慣れてきたら負荷を上げる



今歩いている速度に慣れて「ややきつい」と感じなくなったら、スピードアップして負荷を上げましょう。歩くコースに上り坂を組み込むのも良い方法です。

前後にストレッチをやろう

ケガの予防や疲労回復のために運動前後にストレッチを。それぞれの部位を1回ずつ行いましょう。..... 伸びる場所

アキレス腱のストレッチ



- 片方の足を一步前に出し、膝をゆっくり曲げ、両手を太ももの上に重ねて体を前傾。
- 後ろ足のかかとを床につけたまま、アキレス腱を伸ばして5秒キープ。足を替えて同様。

前もものストレッチ

- 左手を椅子の背に置き、右足を後ろに曲げ、右手で足首を持ちます。
- 足の裏をできるだけお尻にくっつけるように引き寄せて太ももの前側を伸ばして5秒キープ。足を替えて同様。

脇と背中ストレッチ



- 右手で左手首をつかんでまっすぐ上げて上半身の両脇を伸ばし5秒キープ。
- 上半身を右に倒し左側の脇を伸ばして5秒キープ。
- 手を持ち替えて①に戻り、上半身を左に倒して同様。

もも裏のストレッチ

- 両足を揃えて床に座り、体を前に倒して両手で足先を持ちます。
- 膝をできるだけ伸ばしたまま、もも裏をしっかり伸ばして5秒キープします。腰が痛い人は無理をしないこと。

股関節・内もも・肩・腰のストレッチ



- 両足を左右に開いてつま先は外側に、両手はそれぞれの膝に置いてゆっくり腰を落とし、内ももを伸ばして5秒キープ。
- 左肩を前に出して上体をゆっくりひねったら、反対側も同様。

さらに効果を高めよう!

より安全に、より効果的に行うために実践したいこと。

自分に合った靴の選び方



かかとから着地し後ろ足のつま先で蹴るのが正しい歩き方です。したがってかかとにクッションのある靴、つま先部分が軟らかく少し反った靴が適しています。必ず試し履きをして。

ダラダラ歩きでは意味がない!

ダラダラ歩きでは自分の体力の40%程度しか使えません。これでは体力向上や脂肪燃焼などの運動効果はほとんど得られません。姿勢もゆがみがちで腰や膝の痛みの原因になることも。

若い人ほど運動不足

運動習慣のある人の割合が最も高いのが男女ともに70歳以上で40~50%、次が60代で35%前後。逆に20代、30代では、男性は20%、女性は20%前後と低くなっています。

ゴールデンタイムに乳製品



運動終了後30分以内は栄養素が吸収されやすいゴールデンタイム。たんぱく質と糖質を摂取すると、運動によって傷んだ組織を修復しようとして筋肉の合成が促進。牛乳などの乳製品がおすすめ。

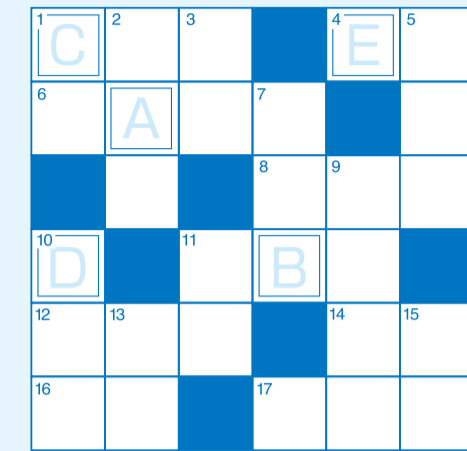
暑熱順化で暑熱症対策

今の時期から体を暑さに慣らし、十分な汗をかける体をつくりましょう。これを暑熱順化といい、有効な暑熱症対策です。また、インターバル速歩の前後だけでなく、実践中もこまめに水分を摂取。

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~E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〉

- 用心が足りないため、つけこまれやすいことを「〇〇が甘い」という
- 武力でおどかすこと
- 口で言うより証拠を出した方が早い。「〇〇より証拠」
- 他者の援助を受けず、ひとり立ちすること
- 努力により良い結果が得られること
- 黙ったまま何も言わないこと
- 部外者の立場に置かれ、物事に関与できないことを「〇〇の外」という
- これ以上は見込みがないとして、手を引くことを「〇〇を投げる」という
- 演劇・映画などでの格闘場面の演技

〈ヨコのカギ〉

- 自分に有利になるようにしてもらうために贈る金品
- 都道府県の長
- 団体や組織の、主義主張や活動の宣伝等のための発行物
- 双方が互いに折れ合って、話かまとまること
- 不注意や怠慢などによる失敗
- 伊豆諸島の特産で強い臭気の特徴の、魚の干物
- 誰もが認めることを「〇〇共に許す」という
- 上腕と前腕をつなぐ関節
- 取るべき手段、方法

知って脳活

【鯛も一人は旨からず】...一人で食べてはおいしくない。誰かと一緒に食べてこそおいしいということ。爽やかな季節、仲間とおいしいものでも食べませんか。

ゲンキレシピ 照り焼きたまご

調理時間: 8分 エネルギー: 約150kcal 食塩相当量: 約0.6g

栄養豊富な卵で食事から健康に



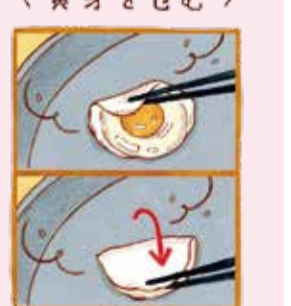
体に必要なたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルが5大栄養素。卵は、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどの成分を摂取できるので、完全栄養食とも言われています。目玉焼きをアレンジした照り焼き卵は、そのままごはんのせたり、パンにはさむのもおすすめです。

材料(2人分)

- 卵.....4個
- オイスターソース...小さじ1
- 水.....小さじ1
- 塩.....少々
- コショウ...少々
- サラダ油...適宜
- カイワレ大根...適宜

作り方

- フライパンに薄く油を引いて火をつけ、フライパンが温まったら卵を1個ずつ静かに割り入れる。
- 底の面の白身が焼けたら、半分に分けるように黄身を包み、1分ほど焼く。
- 卵の表面がほどよく焼けたら、水溶きしたオイスターソースを流し込んでからめ、塩、コショウで味を調える。
- 器に取り、カイワレ大根などを添える。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。