

風邪・インフルエンザ対策をしっかりと

風邪は風邪症候群とも呼ばれ、1年中かかる可能性があります。寒くなり空気が乾燥するこの時期は特に注意が必要です。自分自身が感染しないために、また周りの人に感染させないために、しっかりと対策を講じましょう。

普通の風邪とインフルエンザの症状の違いとは

風邪の多くはウイルスの感染によって起こります。いわゆる普通の風邪がウイルスを特定しにくいのにに対し、インフルエンザの病原体はインフルエンザウイルスです。

普通の風邪とインフルエンザでは、症状の違いがみられます。風邪の典型的な症状は「のどの痛み」「咳」「鼻汁」などです。発熱があっても38℃未満がほとんどで重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザの一般的な症状は「38℃以上の急な発熱」「関節痛」「筋肉痛」「頭痛」などで、肺炎やインフルエンザ脳症などの重い合併症を引き起こすこともあります。

手洗いとうがい、マスクの着用などで予防

風邪・インフルエンザ対策の基本は手洗いです。外から帰ってきたときは、石けんで指の付け根や爪の間などもしっかりと洗い、最後に流水で石けんをよく洗い流しましょう。併せてうがいも行いましょう。ほこりなどを取り除いて、のどの抵抗力の低下を防ぐことができます。

マスクの着用はほかの人への感染防止にも役立ちます。咳やくしゃみなどの症状がある人は積極的にマスクを着用しましょう。そのほか、室内を加湿する、人込みを避ける、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるといったことも心がけましょう。

なお、インフルエンザワクチンの予防接種がまだの人は早めに受けることをおすすめします。インフルエンザにかかりにくくなったり、重症化を防いだりできます。

市販薬を購入する際は症状を薬剤師に伝えて

風邪あるいはインフルエンザが疑われるときには、感染の拡大を防ぐためにも、可能な限り家で安静にしましょう。

風邪で市販薬（大衆薬）を利用するときは、症状に合ったものを選ぶことが大切です。市販薬にはさまざまな種類があるので、購入する際は症状を薬剤師に伝えるようにしましょう。

インフルエンザに関しては、医師の処方する薬に効果の高いものがあります。ただし、症状が出始めてから48時間以内でないとい十分な効果が得られません。「インフルエンザかな」と思ったときは早めに受診しましょう。風邪・インフルエンザについてわからないことは、気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション：塚直子



Life 12

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

冬の冷え対策実践講座

■風邪・インフルエンザ対策をしっかりと…4
羽毛入り足首ウォーマーを10名様にプレゼント…4

冷え度チェックをしてみよう

冷えを自覚していれば冷え対策の重要性を認識できず、問題は「隠れ冷え」。自分で気づかないまま冷えを起こしていることがあります。チェックしてみましょう。

- 肌がくすんでいる。よく目の下にクマができてしまう。
- 慢性的に頭痛がある。
- 肩がこりやすい。腰痛、ひざ痛がある。
- 爪が割れやすい。ささくれができてやすい。

- 下痢、または便秘になりやすい。
- 階段を昇るなど、ちょっと体を動かすだけで息が切れる。
- 疲れやすく、寝ても疲れがとれない。
- 朝、布団の中で冷えている部分がある。

1つでも当てはまる項目がある場合は体が冷えている可能性が。特に朝、布団の中で冷えている部分がある人は、間違いなく冷えています。すぐに改善しましょう。

昼 冷えやすい頭部は帽子で

外気に直接さらされる頭部は冷えやすいもの。外出時はもちろん、寒さが苦手な人は室内でも帽子をかぶるとよいでしょう。

首や肩、指先もしっかり

マフラーを着用したり、ストールを利用したりして首周辺を温かく。手先が冷たくなる人は、手袋は必須アイテムです。

インナーは二の腕や手首まで

下着はキャミソールよりも二の腕や手首までカバーする長袖タイプのほうが断然、保温効果が上がります。

冷える足元にも工夫を

指先が分かれている五本指靴下は、つま先にかかる圧力が減って指全体に血液が行きわたりやすくなります。寒ければ靴下の重ね履きを。

まずは/服装からしっかり対策

大切な体温を外に逃がさないためには「温め服装」が基本です。

夜 ゆったり帽子で頭、耳をガード

温かいほうが寝入りやすいので、耳までガードする帽子を着用。頭を締め付ける帽子だと血流が悪くなるのでゆったりタイプを。

パジャマの下にしっかりインナー

体を空気の層で包むと保温効果が高まります。パジャマの下にインナーを着て空気の層をつくりましょう。

スパッツ、靴下は締め付けられないものを

冷えがちな下半身はスパッツや靴下でガード。ただし帽子と同様、締め付けられないデザインのものを選びましょう。

湯たんぽも上手に活用

湯たんぽは、血管がたくさん集まっているお腹を最初に温め、そのあと徐々に足先へと移動させると効果的です。 ※湯たんぽを使用する際は、低温やけどにご注意ください。

イラストレーション：寺田久美

読者プレゼント

羽毛で自然な温もりを A 10名

足元を優しく包み込む、羽毛入り足首ウォーマーをプレゼント。人工的な加温ではなく、自分の体温で保温し、水分は発散させるので快適な温かさです。生地はコットン100%。洗濯できるので清潔に使えます。

サイズ：
幅18.5cm×高さ15.5cm

羽毛足首ウォーマー(ショート)
8,640円(税込) イワタ
☎03-5989-0838

〇商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

毎日の健康をサポート B 120名

養命酒製造が作った黒酢飲料。マンゴスチン、甜茶、筋骨草など、健康を気づかしたこだわりの原材料を使用しています。リンゴ果汁が入っているので、毎日続けられるおいしさです。冬はお湯で割り、ホットでも。

養命酒製造の黒酢
360ml(14日分/1日25ml) 1,598円(税込)
養命酒製造 ☎0120-075-611

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例：ライフ薬局 ●●店 ●●市)⑦薬局での一般市販薬の品揃えについて(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。 **QRコード** 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。

※あて先(切っハガキに貼ることができます) ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life12月号係

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募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)に活用させていただきます。

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。
<http://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ [検索]

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ジョヤノカネ」でした。

ジ	イ	シ	キ	ユ
ア	シ	カ	フ	ウ
マ	ク	ク	ボ	
リ	キ	サ	ヨ	ク
ナ	カ	ヤ	ス	ミ
ネ	コ	ゼ	ガ	ン

次号予告 1月号は「乾燥肌対策」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

class A ヘルシーライフクラブ
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5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

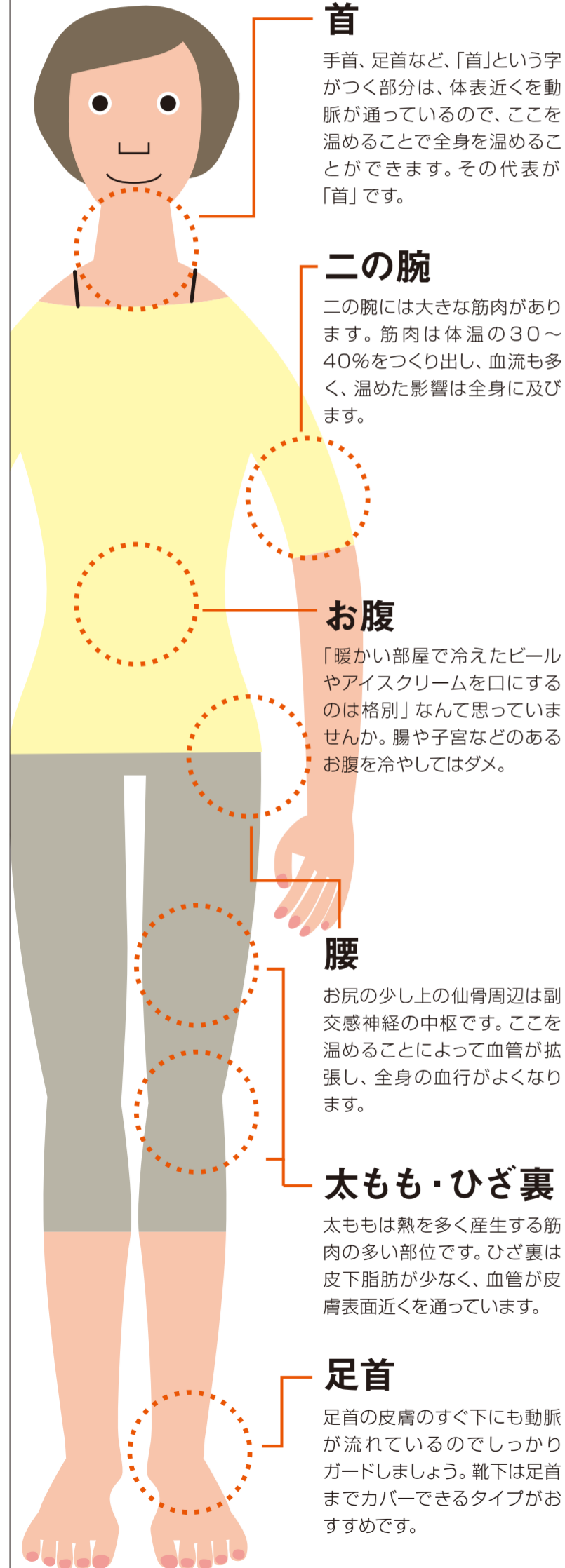
class A ヘルシーライフクラブ 読者の健康をサポートする雑誌です。http://www.e-classa.net/

「冷え対策」実践で体ポカポカ

服装に気をつけることは冷え対策の第一歩ですが、さらに実践したい冷え対策があります。自分が気持ちいいと思える冷え対策を取り入れるとよいでしょう。

温めポイントはココ!

効率よく体を温めるために、知っておきたいポイントをご紹介します。表紙で取り上げた「温め服装」もこのポイントを押さえています。



首

手首、足首など、「首」という字がつく部分は、体表近くを動脈が通っているため、ここを温めることで全身を温めることができます。その代表が「首」です。

二の腕

二の腕には大きな筋肉があります。筋肉は体温の30~40%をつくり出し、血流も多く、温めた影響は全身に及びます。

お腹

「暖かい部屋で冷えたビールやアイスクリームを口にするのは格別」なんて思いませんか。腸や子宮などのお腹を冷やしてはダメ。

腰

お尻の少し上の仙骨周辺は副交感神経の中枢です。ここを温めることによって血管が拡張し、全身の血行がよくなります。

太もも・ひざ裏

太ももは熱を多く産生する筋肉の多い部位です。ひざ裏は皮下脂肪が少なく、血管が皮膚表面近くを通過しています。

足首

足首の皮膚のすぐ下にも動脈が流れているのでしっかりガードしましょう。靴下は足首までカバーできるタイプがおすすめです。

「今すぐ温め」編

「体が少し冷えたみたい」と感じたら、それ以上、体を冷やさないために早めの対処が大切です。どれも手軽に取り組めるものばかり。早速試してみましょう。

湯たんぽを効果的に



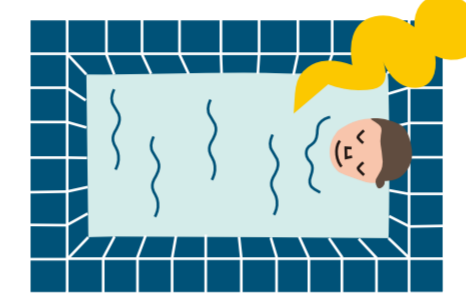
寝るときだけでなく、デスクワーク時やテレビを見るときに太ももの上にのせたり、腰にあてたりするなど、いろいろなシーンで使えます。化粧したり、腫れたりしている部位は避けて。

立ち仕事にはカイロ



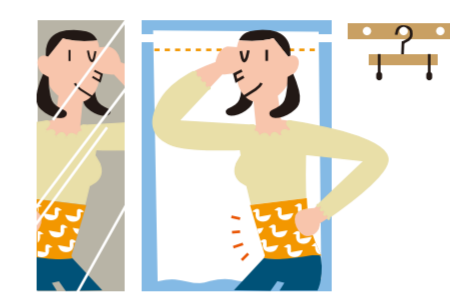
外出時や立って作業をするときなどはコンパクトなカイロが便利。最近は肩に貼るのにちょうどよいタイプやアイマスク型などさまざまな種類のカイロが販売されています。

ぬるめの湯で全身浴



体を芯から温めるならシャワーより入浴。肩までしっかり浸かって効率的に体を温めましょう。ぬるめの湯にじっくり入れば副交感神経が優位になり、心身のリラックス効果も。

腹巻きでお腹を温める



腸や子宮などがあるお腹は、特に女性にはしっかりと冷えから守りたい部分です。最近の腹巻きは素材もデザインもとても種類が豊富。ファッションを楽しむつもりで選んでみては。



指先、足先を刺激

指先は静脈と動脈が切り替わるポイント。手の指をもんだり、組んだりするだけで血行がよくなり体が温かくなります。手の指で足の指をつまんでクルクル回すのも効果的。



食べる物で温める

温かい食べ物は内臓を温めます。寒いこの時期のイチ押し料理はキムチ鍋。鍋料理そのものの温かさにキムチのトウガラシに含まれるカプサイシンの効果も加わり、体はポカポカ。

「これから冷やさない」編

いつ冷えてもおかしくない現代社会に生きる私たち。冷えの人はもちろん、まだ冷えの悩みがない人も、日ごろから冷やさない体づくりをしておくことが大切です。

筋肉を増やして熱産生をアップ



筋肉は熱をつくり出す重要な器官です。スクワットや腕立て伏せなどで筋肉を増やしましょう。エレベーターなどを使わず階段を利用するなど、日常生活の中で体を動かすことも大切。

冷たいものを摂りすぎない



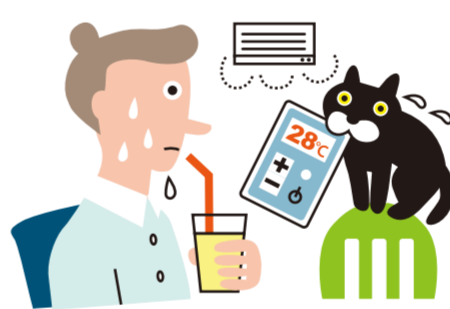
冷たいものを摂ると、内臓の温度が下がります。立て続けに摂れば、内臓は冷えきってしまいます。できるだけ体温と同じか、それ以上の温度のものを摂るようにしましょう。

早寝早起きのスヌメ



ゲームに夢中になって毎日夜更かし。こんな生活を続けていると体温調節を担当している自律神経のバランスが崩れ、冷えの原因になります。規則正しい生活を心がけましょう。

室温は高すぎないように

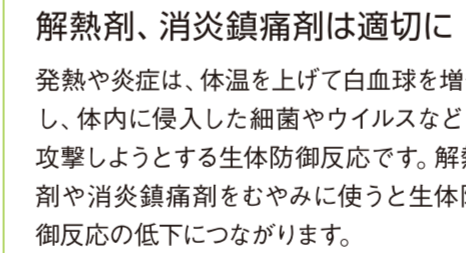


暖房が効きすぎた室内にいて汗をかいたという経験はありませんか。そのまま外に出ると汗がまたたくまに引き、今度は体を芯まで冷やします。室温は高すぎないようにしましょう。



しっかりと噛む

食べ物をよく噛むと満腹中枢が刺激され、食欲が抑制され、体脂肪の燃焼を促し、熱産生が促進されます。また、抗菌物質を含む唾液の分泌も進みます。一口30回が目安です。



解熱剤、消炎鎮痛剤は適切に

発熱や炎症は、体温を上げて白血球を増やし、体内に侵入した細菌やウイルスなどを攻撃しようとする生体防御反応です。解熱剤や消炎鎮痛剤をむやみに使うと生体防御反応の低下につながります。

番外編



男性子どもも冷えている!?

自覚はしていないけれど、冷房の効いたオフィス、冷たい飲み物、仕事のストレスなどが重なって「隠れ冷え」を起こす男性が増えているとか。また、生まれたときからエアコン、冷蔵庫のある環境で育つ現代の子どもの場合は、体温調節機能が低下して体が冷える傾向にあるとの指摘も。



夏の冷えにも注意

寒い冬に体が冷えがちになるのは当然ですが、夏でも注意が必要です。自宅やオフィスをはじめ、電車やバスでも冷房が効き、涼しい中で過ごすことが多いので、冷えが起こりやすくなっています。夏に備え、今から冷え対策を習慣化しておきましょう。

ゲンキレシピ vol.84 和風カレーシチュー

調理時間: 30分 エネルギー: 約140kcal
塩分量: 1.3g

スパイスで体が芯から温まる

隠し味に味噌を使った和風味のカレーシチューです。野菜とキノコからとろみが出て、さっぱりしているのに濃厚な味わいです。カレー粉には、食欲をそそる香りや辛み成分のあるスパイスやハーブがたくさん入っています。新陳代謝を促して体を温める効果もあるので寒い季節におすすめです。



材料(2人分)

- ニンジン4.5cm
- ジャガイモ1/2個
- 玉ネギ1/4個
- お好みのキノコ100g
- 豚薄切り肉50g
- カレー粉小さじ2
- 味噌大さじ1
- 水2カップ
- 塩少々
- パセリ適宜

作り方

- 野菜は1.5cm角に、キノコは石づきを取ってから野菜と同じ大きさに切る。
- 豚肉は1.5cm幅に切る。
- 厚手の鍋で豚肉と野菜を炒め、豚肉の表面に焼き色がついたら水とキノコを加える。
- アクが出てきたら取り除いてカレー粉を加えて10分ほど煮込む。
- 味噌を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。彩りにパセリのみじん切りを散らす。

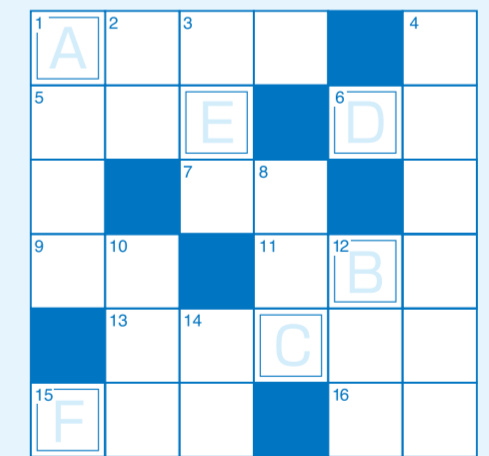


Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<http://www.e-classa.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!

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~Fをつなげてできる言葉は?



〈タテのカギ〉

- 俳句などの定型詩で、決められた音より多いこと
- 砂より大きく岩より小さい
- ある角度からは見えない範囲のこと
- 家畜と共に移動しながら生活をしている人々
- 独特の匂いのある伊豆諸島の干物
- 大豆を炒ってひいて粉にしたもの
- 頻りとする投げ所
- 感冒

〈ヨコのカギ〉

- 自分自身がどう思われるかについての意識
- 水族館などでショーをする人気者といえ
- これと狂言で能楽という
- 掛け算表
- 優れた性能の機械や器具。文明の〇〇
- 砂風呂
- 仕事などの途中での休息
- 背が丸くなっていること
- 真田家の家紋「結び雁金」はこの渡り鳥をデザインしたものの

答えは、4ページにあります