

暖房器具がもたらす健康トラブル

寒いこの時期、ストーブや電気こたつ、ホットカーペットなど、さまざまな暖房器具やグッズが大活躍。ところが、こんな便利な暖房器具やグッズも、適切でない使い方をすると思わぬ健康トラブルを招くことがあります。毎日使うものだけに、日ごろからの注意が必要です。

低い温度でもやけどを起こすことが

湯たんぽやカイロ、こたつ、ホットカーペットなどは心地よい暖かさを提供してくれますが、その熱が体の同じ部位に長時間あたり続けると、やけどを起こすことがあります。これを「低温やけど」といいます。

最初は皮膚が赤くなったり、少しひりひりした感じがするだけで軽視がちですが、時間とともに熱が皮膚の深い組織にまで伝わり、またその範囲も広がり、重症化していきます。こうなると皮膚の色は白みを帯び、さらに灰白色や黄色っぽい色へ、時には黒く変化します。特に、加齢により感覚が鈍くなっている高齢者や、病気の影響で神経が障害され知覚が鈍くなっている人は、低温やけどになりやすいので注意しましょう。

低温やけどを防ぐためには、カイロは直接肌に触れさせたり貼ったりしない、電気あんかや湯たんぽは寝る前に布団を温めるために使い、就寝時には布団から取り出す、ファンヒーターの吹き出し口や電気ストーブなどの付近で寝入らないなどを心がけましょう。なお、低温やけどが疑われた場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

室内の乾燥は皮膚や目に不快感をもたらす

この時期の空気は乾燥しています。暖房で部屋を暖かくし過ぎると、空気はいっそう乾燥し、皮膚から水分がどんどん蒸発していき、かゆみが生じたり、赤みのある湿疹ができてきます。また、室内の乾燥は涙の蒸発を促し、目を乾燥させ、目がゴロゴロする、目が疲れるといった症状を引き起こします。また、口腔の粘膜が乾燥すると、ウイルスを防御しにくくなる一方、インフルエンザウイルスが活発化するため、インフルエンザ感染の危険が高まります。

部屋の湿度がどのくらいか、肌感覚で計るのは難しいものです。で

きれば湿度計を用意し、チェックしましょう。湿度40%以下は空気が乾燥しています。加湿器を利用したり、濡れタオルや洗濯物を室内で干したりして、湿度が50%前後になるようにしましょう。

暖房器具を使うときはこまめに換気を

この時期、多くなる事故の一つが一酸化炭素中毒です。灯油やガスを使ったストーブやファンヒーター、湯沸かし器などを換気の悪い部屋で使うと、一酸化炭素が発生することがあります。それを吸うことにより体内の酸素が不足し、酸素が全身に行きわたらなくなり、最悪の場合、死に至ることもあります。ストーブやファンヒーターなどを使うときは、こまめに換気をしましょう。

暖房器具を使っていると空気も乾燥します。皮膚がかゆい、目の乾きを感じるなど、気になる症状があるときは気軽に薬剤師にご相談ください。



イラストレーション: 堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 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。

読者アンケート 締め切りは、1月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちら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を受け取った薬局名と所在地 (例: ライフ薬局 ●●店 ●●市)
 - 薬局で健康イベントがあったら行きたいですか? (行きたい・行きたくない・どちらともいえない)
 - ②の理由
 - 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

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で200名様に下記の商品をプレゼントいたします。

お米に混ぜて炊くだけ、もちりおいしい

調剤薬局でしか手に入らない、もち性100%の大麦をプレゼント。注目の大麦β-グルカンの含有量は大麦の中でもトップクラスです。独自の加工技術により、白米との相性抜群。健康を気遣う方におすすめです。



もちり麦 1袋420g (35g×12包)
504円(税込) 永倉精麦 ☎0120-14-6161
○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(姓)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。

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、「トソコソバ」でした。

ハ	サ	シ	コ	ケ	
ス	ソ	ヨ	ケ	ン	
リ	シ	リ	ト	ウ	
ト	ソ	コ	ソ	ン	
イ	シ	オ	ノ	ン	
キ	シ	カ	イ	セ	イ

次号予告 1月号は「基本の体調管理」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
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこください。

賢い食事で毎日元気

糖質を正しく知ろう

■暖房器具がもたらす健康トラブル…4 もち性大麦を200名様にプレゼント…4



糖質を制する者は健康を制する

摂取量 糖質はどのくらいの量を摂ればいいの?

1日に必要なエネルギーの50~65%が目安
糖質とたんぱく質はそれぞれ1gあたり4kcal、脂質は9kcalのエネルギーを生み出します。1日に必要なエネルギーのうち50~65%を糖質で摂るのがよいとされています。

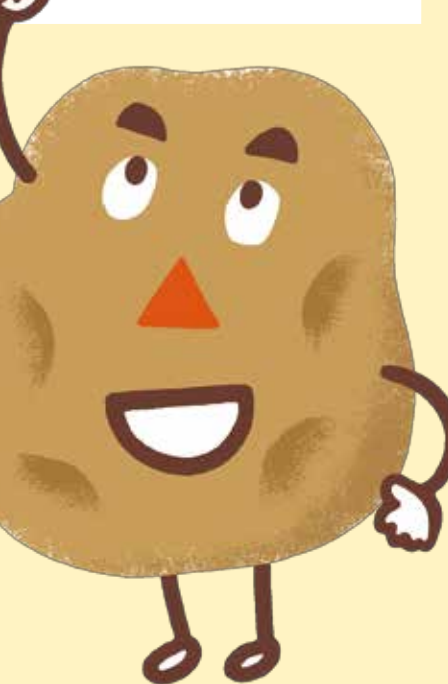
不足すると筋肉減少などに

糖質が不足すると、たんぱく質や体脂肪がエネルギー源となります。たんぱく質の分解は筋肉を減少させ、体脂肪の場合はケトン体という酸性物質が血中へ増えるケトン血症を招きます。

摂り過ぎると生活習慣病に

糖質を過剰に摂ると、エネルギーに利用されないブドウ糖が余ります。この余剰ブドウ糖は脂肪に合成され体脂肪として蓄えられるため、糖尿病や高血圧のリスクを高める肥満の原因に。

糖質は私たちがとって大切な栄養素の一つ。正しく摂って健康づくりに役立てましょう。



特徴

糖質とはそもそもどんなものなの?

体内でブドウ糖に分解

糖質は最小単位の糖の数によって単糖類、少糖類、多糖類に分類されます。これらの糖類の大半は消化吸収されたあと、最終的にブドウ糖に分解され血液により各組織に運ばれます。



重要なエネルギー源

血液によって各組織に運ばれた糖質は、主にエネルギーとして利用され、特に脳の活動には欠かせません。同じようにエネルギー源となる脂質に比べると分解・吸収が早いのが特徴です。



炭水化物は糖質と食物繊維

炭水化物は人の消化酵素で消化される糖質と、難消化性の食物繊維から成ります。食物繊維はエネルギー源にならず、含まれる量も少ないため、炭水化物は糖質とほぼ同じと考えてよいでしょう。



多く含まれるのは穀類や芋類、砂糖、果物など

糖質を多く含む食品の代表格が米や小麦などの穀類です。その加工品であるパンや麺類、ぎょうざの皮なども同様。芋類とその加工品である春雨などや、砂糖、果物にも多く含まれます。



話題

最近よく耳にする糖質まつわるとは?

厳しい糖質制限は悪影響も

糖質をほとんど摂らない厳しい糖質制限はかえって健康に悪影響を及ぼします。最近には糖質を少なめに調整するのが主流ですが、その場合も医師の指導のもとで行うようにしましょう。

食後高血糖が体にダメージ

食後に血糖値が上がりがすぎる食後高血糖は活性酸素の発生を促し、血管に酸化ストレスを与え、動脈硬化を促進。脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めることがわかっています。

食品で異なる血糖値への影響

食品の種類によって、糖質がブドウ糖に分解されるスピードが異なります。速ければ速いほど、食後の血糖値は急上昇。逆に遅ければ血糖値の上昇はゆるやかになります。

イラストレーション: 橋本 豊

