

今年こそ禁煙しよう!

運動を習慣にするのは健康にとってもよい影響をもたらしますが、喫煙習慣があるとしたら、せっかくの運動効果は激減します。令和となって初めて迎える新年。今年こそ禁煙を実現させましょう。

喫煙者で息切れしやすい人は受診を

喫煙の怖さは周知のとおりです。肺がんや喉頭がんだけでなく、ほとんどのがんの発生リスクを高めます。その影響はがんにとどまりません。喫煙は胃・十二指腸潰瘍、喘息、虚血性心疾患などとも関係があり、女性の場合では早産や自然流産の危険も増します。

特に、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者さんの8〜9割は喫煙者で、肺がん以上にたばこの関係が深いといわれています。COPDになると、肺炎や肺がんなど命にかかわる病気を合併しやすいことがわかっています。COPDの代表的な症状は息切れです。喫煙歴があり、同世代の人と比べて、階段や坂道で息切れしやすいという場合は、年のせいなどと思わず、医療機関を受診しましょう。

子どもの健康への影響も

喫煙は子どもにも影響を与えます。たばこの煙を吸う環境にある子どもは、ニコチンの血中濃度が高いことがわかっています。また、喘息が治りにくかったり、突然死症候群や虫歯、中耳炎になりやすいことも報告されています。

もう一つ、子どもの誤飲事故で最も多いのがたばこであることも知っておきましょう。たばこを誤飲すると、急性ニコチン中毒を起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。子どもの手の届くところにたばこや灰皿を置かない、飲料の空き缶などを灰皿代わりに使用しない、保護者など周囲の人が禁煙するなど、子どものいる環境からたばこを遠ざけることが重要です。

子どもがたばこを誤飲した場合は、指などで喉の奥を刺激して嘔吐させましょう。吐瀉物の中にタバコの葉が混じっている場合は、胃の洗浄が必要になるので、すぐに医療機関を受診してください。

禁煙外来を上手に利用しよう

たばこにまつわる最近の話題として電子たばこがあります。電子たばこは液体を加熱させて発生させた蒸気を吸引するものですが、発売されて間もないことから、その安全性についてはまだ結論が出ていません。米国のように、電子たばこを吸ったことが原因と思われる病気で死者が出たことから販売禁止に動く国も出てきています。

一人で禁煙するのが難しい場合は、禁煙外来で禁煙治療を受けるとよいでしょう。なお、禁煙についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にたずねてください。



イラストレーション: 堺直子

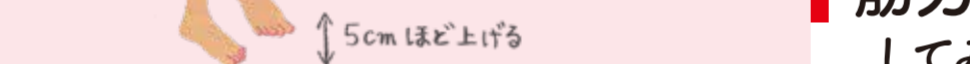
運動初めで元気な1年

■今年こそ禁煙しよう!...4 カードゲームを100名様にプレゼント...4

■ バランスチェック (開眼片脚立ちテスト)

両手を腰に当て、片方の脚を床から5cmほど上げます。その状態を保ち続けられる時間を測定します。

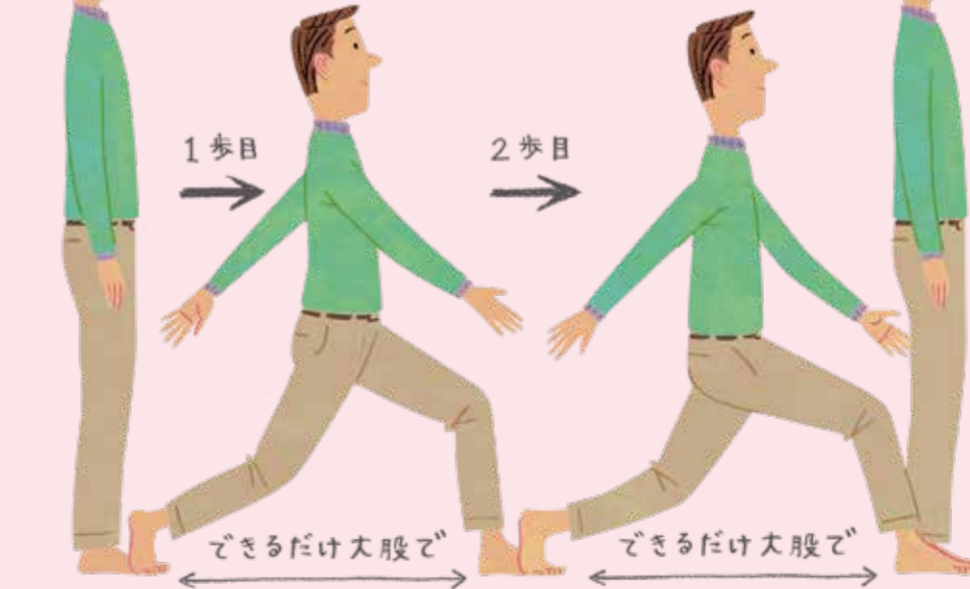
判定 15秒以下の人はバランス能力が低く、転倒のリスクが高い可能性があります。60秒以上を目指しましょう。



■ 歩行カチェック (2ステップテスト)

できるだけ大きく2歩、まっすぐに歩いて両脚をそろえます。スタートラインから終着点までの距離を測定します。

判定 「計測した2歩分の歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm)」の値を計算する。1.3以上ならOK。1.3未満の場合は、歩行にかかわる筋力やバランス力が低下している可能性があります。



運動を続けるためのヒント

1日10分から 1日合計1時間歩く程度の運動をすることが理想ですが、忙しい現代人にはハードルが高いかも。そんなときは今より10分多く、毎日体を動かすことから始めてみましょう。

日常生活の中に運動を盛り込む わざわざ運動のための時間をとらなくても、例えば体を大きく動かしながら掃除をする、テレビを見ながら筋トレをする、徒歩で通勤するといった、いわゆる“ながら運動”でもOKです。

運動習慣ありますか

2020年は東京オリンピック・パラリンピックの開催年。これまでアスリートたちの懸命な姿に刺激され、運動を始めた人も多いのでは。今年はそれをさらに一歩進め、運動を習慣にしませんか。そして、心も体も元気いっぱい1年にしましょう。

こんなこと気になりませんか?

- 知らず知らずのうちに体が衰えているかもしれません。チェックしてみましょう。
- 肩や首のこりが気になる。
- 電車のつり革につかまるときや、洗濯物を高い場所に干すときに腕がスムーズに上がらない。
- 駅の階段を上ると、太ももの筋肉が張ってしまふ。
- 走ったときに足がもつれてしまうことがある。
- 方向転換が多いスポーツ(サッカー、バドミントンなど)や子どもとの鬼ごっこ、犬の散歩、くぼみや段差がある場所を歩くときなどにつまずきやすい。
- 混雑した場所で人とぶつかりやすい。
- 長時間立っていると、腰の筋肉が張ってしまう。中腰の姿勢は短時間でもきつい。
- 重い荷物を持ち上げるときや運ぶとき、腰に負担を感じる。
- 椅子に座ると、腰が丸くなる。背もたれのある椅子に座ると、お尻の位置が徐々に移動してしまう。
- 床に落ちた物を拾うのは面倒だと感じる。

■ 下半身筋力チェック (立ち上がりテスト)

椅子に座り、両腕を体の前で組みます。片方の脚を前に出し、反対側の脚だけで反動をつけずに立ち上がります。直立したら3秒間キープ。



筋力チェックしてみましょう

いくつになっても素早く軽やかに動く力が求められます。そのために必要な筋力のチェックです。

判定 立ち上がることができない場合は、下半身の筋力が低下している可能性があります。

立ち上がって3秒間保持

ひざは軽く曲げてもOK

反動をつけずに立ち上がる

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)のいずれ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

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 骨のためにしていることはありますか?(1.食事でカルシウムを摂る 2.運動をする 3.サプリメントを摂る 4.特にしていない 5.その他)
- 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 ⑥ 氏名 ⑦ 性別 ⑧ 年齢
- 電話番号 ⑩ 欲しいゲーム(AまたはB)

※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://questant.jp/q/3YY5BYNK> 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応募は受け付けておりません。

※あて先(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 Life1月号係

プレゼント 100名様

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。

A ...メダル30枚入 プレイ人数2~4人 105×70×65mm 1,485円(税込) 福永紙工/かみの工作所 ☎042-526-9215

B ...カード合計108枚 107×148×47mm 1,980円(税込) 環境総合テクノス 魚魚工房 ☎0120-521-025

○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(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。

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。
<https://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、「エキデン」でした。

ク	コ	イ	ニ
シ	イ	シ	バ
ク	ウ	テ	ン
カ	ボ	ス	ダ
モ	リ	エ	イ
ン	エ	ゴ	コ

次号予告 2月号は「花粉症」の特集します。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。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

クラスA薬局とは? 近隣のクラスA薬局を探そう

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

家にあるものを使って運動しよう

筋肉にある程度負荷をかけなくては十分な運動効果は得られません。ここでは、どこの家でもあるものを使って負荷をより強くかけられる筋力トレーニングを紹介します。2週間ほど続ければ、心身の変化に気づくはずですよ。

運動をするときの基本

呼吸を止めない

息を止めてカんで筋力トレーニングを行うと、血圧が上昇し心臓や血管に大きな負担がかかります。立ち上がる時に息を吐き、下ろす（かがむ）ときに息を吸うようにします。



正しい姿勢で

姿勢が悪いと腰やひざなどさまざまな関節に負担がかかり、運動がスムーズにできなくなります。逆に、姿勢を正すだけで体の深いところにある筋肉群が使えるようになり、効率の良い動きづくりに役立ちます。



自分のレベルに合わせて無理をしない

加齢とともに筋肉だけでなく、いろいろな体の機能が低下します。若い頃と同じようにはいきません。自分に合ったレベルで行うことが大切。体調が悪いときは、運動を中止しましょう。



10~15回で限界になる負荷設定に

負荷が強すぎるとかえって筋肉を傷めることに。逆に軽すぎても期待するほどの運動効果は現れません。10~15回連続してその運動を行って、これ以上は無理というレベルが負荷設定の目安です。



たんぱく質を摂ろう

筋肉は常に分解と合成を繰り返していますが、筋力トレーニングを行うとこれらがより活発になり、筋肉の材料となるたんぱく質を多く必要とします。特に運動後30分以内を目安にたんぱく質を補給すると筋肉の合成に役立つといわれています。



運動したほうが疲れが取れる！

筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで筋ポンプ作用が働き、血液の心臓への戻りが促進されます。それに伴い老廃物も除去されやすくなります。このことから、軽い運動をしたほうがむしろ疲れが取れやすいといわれています。



ロコモティブシンドロームって何？

骨や関節、筋肉などの運動器の機能が衰え、移動能力が低下した状態のことです。ロコモになると、活動量が減少⇒エネルギー消費量が減少⇒食事が減少⇒筋肉量が減少⇒さらに活動量が減少という悪循環に陥りやすくなります。



さあ、やってみよう！

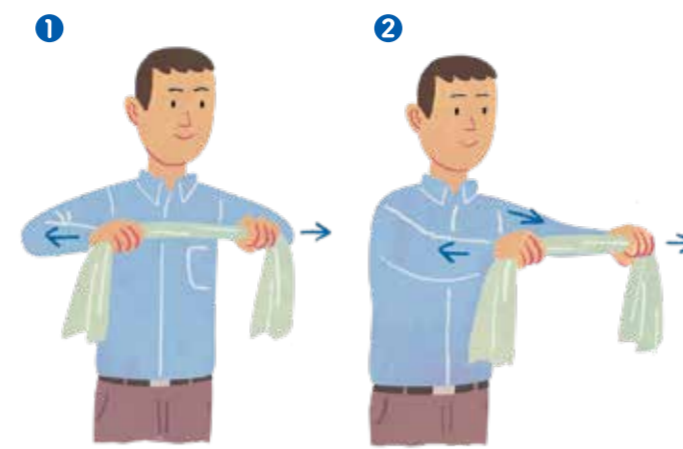
運動をするときの基本を踏まったら早速体を動かしてみましょう。準備するのはタオルとペットボトル、それに椅子です。

タオルを使う

タオルを両手でしっかり持つことでバランスがとりやすくなり、体が安定します。

胸・背中

①タオルを胸の前に構え、左右に引っ張ります。②そのまま3秒かけて両腕を押し出します。押すときに肘を内側に締めると胸の筋肉がより鍛えられます。タオルを引っ張ったまま3秒かけて腕を戻せば肩の筋肉も鍛えられます。



太もも（前と後ろ）・お尻

①足を上げて太ももの上にタオルをかけます。タオルは下方に、太ももは上方に、力を入れます。②今度はタオルを下からかけます。タオルは上方に、太ももは下方に力を入れます。③とも10数えたら反対側の脚で同様に行います。

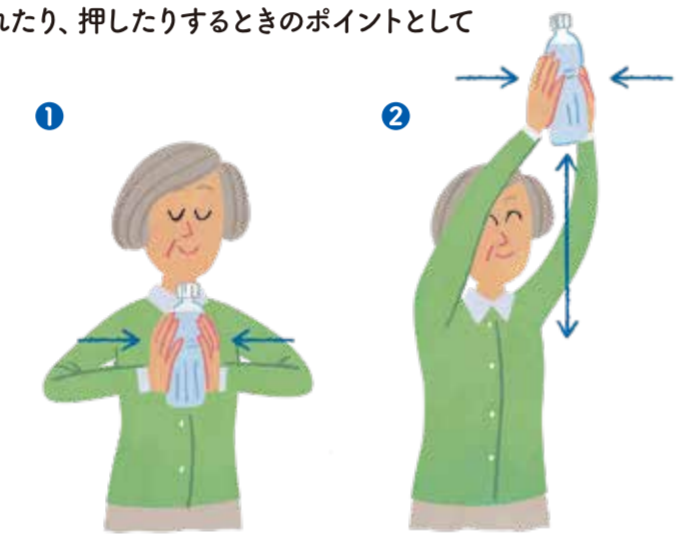


ペットボトルを使う

ペットボトルは力を入れたり、押し出したりするときのポイントとして利用できます。

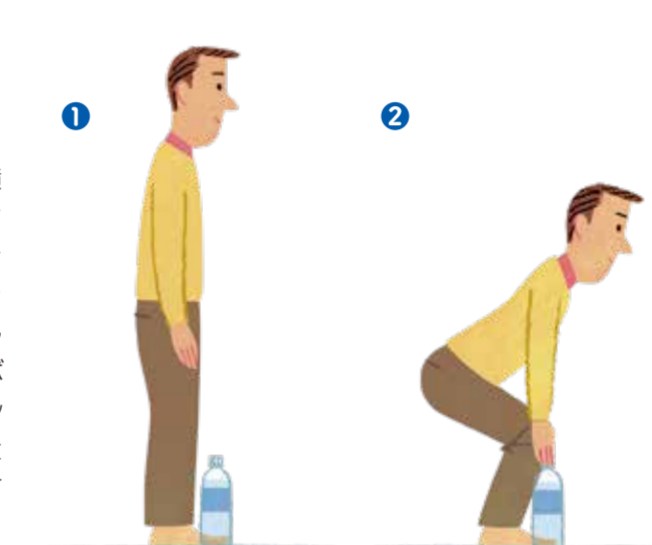
胸・肩・背中

①ペットボトルを胸の前で持ち、両手で内側に押す姿勢をとります。このときは肘を外側に開きます。②ペットボトルを押し出したまま3秒かけて両腕を上へ持ち上げます。このとき肘はできるだけ伸ばします。3秒かけて元の姿勢に戻ります。



下半身

①ペットボトルを体の横に立てて置きます。②背筋を伸ばしたまま腰を落としてペットボトルを置いた側の手でタッチします。反対側にペットボトルを置き同様に。ペットボトルを前のほうに置き、同じようにタッチするのも効果的です。

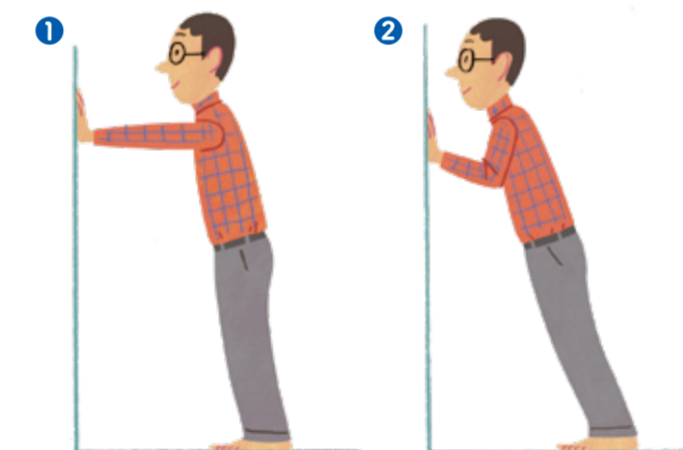


壁を使う

壁に向かって前傾姿勢をとると、体への負荷が強くなり、可動域も広がります。

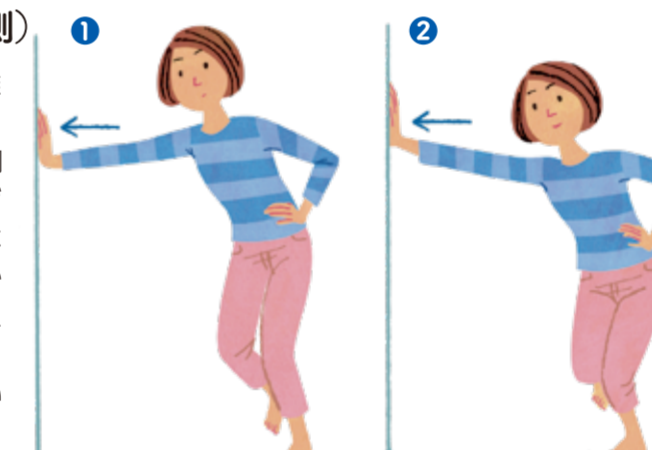
胸

①壁から80cmほど離れて立ち、肘を伸ばして両手を壁につきます。②腕立て伏せの要領で、背中をまっすぐにしたまま、3秒かけて肘を曲げます。このとき腰をそらさないこと。肘を伸ばしながら3秒かけて元の姿勢に戻ります。



太もも・お尻（外側）

①壁から80cmほど離れて横向きに立ちます。壁側の手を壁につけ、同じ側の脚を床から上げます。②手で壁を押しながらかがみ、3秒かけて立ち上がる動作を繰り返します。反対側も同様に行います。

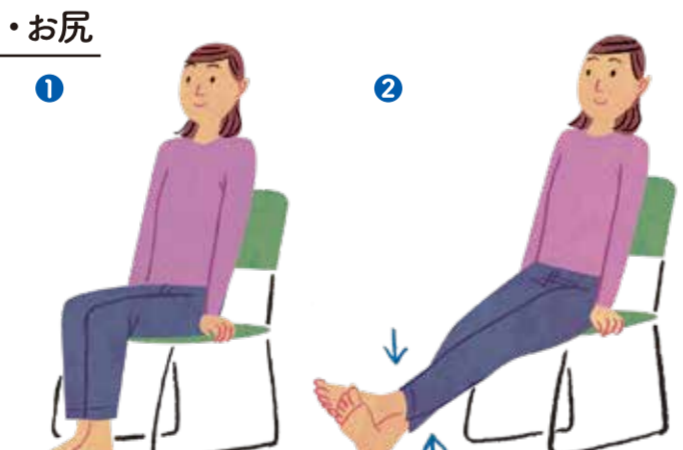


椅子を使う

転倒しやすい高齢者などは椅子に座って行うと安心。体の支えとして使うこともできます。

太もも（前と後ろ）・お尻

①椅子に浅く座り、背中を背もたれにつけて両手で椅子の座面の端を持ちます。②両ひざを伸ばして上下に交差させます。上の脚は下方に、下の脚は上方に押しします。③10数えたら脚を入れ替えて同様に。仕事の合間などにもできます。



太もも（前と後ろ）・お尻

①片手で椅子につかまり、反対側の手は腰に当てます。椅子とは反対側の脚のひざを曲げて片脚立ちになります。②3秒かけて上げた脚を後ろに伸ばし、体を前傾させ、3秒かけて元の姿勢に戻ります。反対側の脚も同様に行います。



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

1	C	2		3	
4			5		6
		7	8		B
9				10	
11					
	D		A		

〈タテのカギ〉

- ① 師弟とは、師匠と〇〇のこと
- ② 屋根より高いといえ
- ③ 寄席などで、開演5分前に打つのは？
- ④ 能や狂言での主役
- ⑤ すだちに似ている柑橘類
- ⑥ 良否、真贋を見分けること
- ⑦ 餅つきに使う道具
- ⑧ 家々の紋章
- ⑨ 自我、我のこと

〈ヨコのカギ〉

- ① 狩猟でおとりに使う鳥の模型
- ② 自分勝手な考えのこと
- ③ ゴルファーは、これを読みます
- ④ 物事を深く考えない様子
- ⑤ 船の舵を動かす機械
- ⑥ 船のような道具
- ⑦ マンタもこれの一種
- ⑧ 絵をかく心得や趣味

脳が喜ぶ話 何事も継続は大切ですが、慣れてしまうと脳への刺激は低下。散歩時には道を変えたり、趣味のことも順番ややり方を変えてみましょう。

ゲンキレシピ 鶏大根のゆず風味

vol.116

調理時間：40分（大根を干す時間は除く）
エネルギー：約250kcal 塩分量：約1.3g（1人分）

干しておいしく栄養アップ

冬野菜の代表の大根。しかし、1本買ってしまえば使い切れず、冷蔵庫や台所の片隅でしなびてしまっていることもあるのでは？ 大根は天日干することで味が凝縮し、甘みも出てきて、さらに火を通りやすくなります。栄養面ではカルシウム、鉄分、ビタミンB1、B2が増えます。乾いてしまった大根は天日に干しておいしく食べましょう。

材料(2人分)

- 鶏もも肉…200g
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…適宜
- 大根…5cm
- みりん…大さじ1
- ゆず…適宜

作り方

- ① 大根は皮つきのまま0.7~1cm程度の厚さのいちょう切りにして、半日ほど干す。
- ② 鶏肉は少し小さめの一口大に切る。
- ③ 鍋に鶏肉と干した大根、水1カップ、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてフタをして20分ほど煮込む。アクが出てきたら取り除く。
- ④ 塩で味を調え、最後に刻んだゆずの皮を加えてひと煮立ちさせて火を止める。

天日干してさらにおいしく

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <https://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！