

# 肺炎球菌ワクチンの予防接種、済ませましたか？

発熱、咳、痰、息苦しさ、胸の痛みなど、一見風邪と思われる症状が実は肺炎によるものだった、ということが特に高齢者で多く見られます。2011年に脳卒中を抜いて日本人の死因の第3位になった肺炎。しっかりと予防対策をとりましょう。

## 高齢者でははっきりした症状が現れないことも

肺炎は風邪と同じように、呼吸器系がウイルスや細菌に感染し、炎症を起こす病気です。風邪では主に鼻や喉などが感染するのにに対し、肺炎では病原体が肺の奥まで入り、気管支の先にある肺胞に炎症が生じます。肺胞は酸素と二酸化炭素を交換する役割を担っているため、肺胞に炎症が起きると熱や痰などの症状に加え、呼吸がしづらくなったり、胸が痛くなったりします。ただし、高齢者の肺炎では、こうした症状がはっきりとは現れず、なんとなく調子が悪い、食欲がないなどといった状態が続く、気づきにくいことがあります。放置して治療が遅れると、時には生命に関わることもあります。特に、風邪やインフルエンザの後にこのような症状が見られたら、肺炎を疑い医療機関を受診しましょう。

高齢者、糖尿病の人、肺や心臓、肝臓、腎臓に持病がある人、ステロイド薬や抗がん剤、免疫抑制剤などを使っている人などは免疫力が低下しているため、肺炎にかかりやすいので特に気をつけましょう。

## うがいや手洗いとともに、口腔ケアも忘れずに

肺炎を予防するには、外から帰ったらうがいと手洗いを、外出時にはマスクを着用する、睡眠を十分にとる、疲れをためないといったことを心がけましょう。喫煙は肺炎のリスク要因の一つです。タバコを吸っている人はぜひ禁煙しましょう。

通常、食べ物や唾液は口から食道に入りますが、飲み込む力が弱っていると気管に入ってしまうことがあります(誤嚥)。その際、食べ物や唾液とともに口の中の細菌なども気管支に入ってしまうと、誤嚥性肺炎の危険が高まります。したがって誤嚥を防ぐことが誤嚥性肺炎の予防につながります。ゆっくりと食事を、歯磨きなどで口の中を清潔に保つといったことを心がけましょう。

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、2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: ●●薬局 ●●店 ●●市)
  - ①で回答された薬局の一般市販薬・サプリメントなどの品揃えにつきまして(よい・よくない・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 ⑦氏名 ⑧性別
  - 年齢 ⑩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100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

**魚を食べる機会が少ない方に**



**プレゼント 100名様**  
Nature Made DHA (DHA 144mg) 90粒入 (1日3粒目安・30日分)

サプリメントに特化して研究開発を続けてきた専門ブランド、ネイチャーメイドのDHA(ドコサヘキサエン酸)サプリメントをプレゼント。イワシを原料とした精製魚油を素材とし、不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

ネイチャーメイドDHA 90粒入(1日3粒目安・30日分) 1,814円(税込) 大塚製薬 ☎0120-550-708

※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。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life1月号係

## 定期接種の対象者は3月31日までに済ませて

肺炎を引き起こす病原体は細菌やウイルスなどさまざまですが、特に高齢者の肺炎の原因として多いのが肺炎球菌です。肺炎球菌に対してはワクチン接種が勧められます。平成29年度(平成29年4月1日~30年3月31日)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、これまでに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方は自治体が発行する定期接種の対象となり、費用の助成を受けられます。この機会を逃さないようにしましょう。また、接種した際、医療機関より接種日を記載したカードやシールを受け取った場合は、お薬手帳に貼るなどして保管しておきましょう。

ご自身が肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象かどうかなど、肺炎についてわからないことは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 塚 直子

**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/classAヘルシーライフクラブ> 検索

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「オトシダマ」でした。

ダイ	キリ	オ
イト	コ	グ
カ	マ	ク
ラ	シ	ラ
ギ	ジ	ン
ヒ	シ	ヨ
		ト
		キ

次号予告 2月号は「花粉症対策」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**  
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 株式会社クラスネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

class A ヘルシア・プロショップ

# Life 1月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

特集

# 自分のカラダを見直そう!

My Body for Life. ありがとう、わたしのカラダY.

■肺炎球菌ワクチンの予防接種、済ませましたか?…4  
DHAサプリメントを100名様にプレゼント…4

**食事**

- 食事をとる時刻が毎日バラバラ
- 食事をよく抜く
- カップ麺を食べる機会が多い
- 甘い味付けが好き
- 脂っこい料理が大好き
- 満足するまで食べる
- 早食いである
- 野菜は嫌いなのであまり食べない
- 間食が多い
- 飲み過ぎ、または休肝日がない
- 麺類とご飯など炭水化物の重ね食が多い

**睡眠**

- 日中なんとなく眠い
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝すっきりと起きられない
- 一晩中うつらうつらして眠った感じがしない
- 床に入ってもなかなか眠れない

**脳**

- ついさっきのことが思い出せない
- 手順、段取りが悪くなった
- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- 人に会う約束や通院の予定を忘れる
- いつも探し物をしている

**疲れ**

- 毎日忙しく、休みがない
- 何もやる気が起らない
- いつもイライラしている
- 何をしても楽しいと思わない
- 体や気分の疲れでグッタリすることがある
- 家族や友人と話をするのが嫌だと感じることもある
- なんとなく不安な気分が襲われる

# 年の初めは健康始め

日本人の平均寿命は延び続け、今や男女とも世界トップクラス。一方、健康で活動的に過ごせる健康寿命は、平均寿命よりも男性で約9年、女性で約12年短いという現状が。この年数の差は、健康上の問題があり日常生活に支障のある期間を指します。最後まで元気にいきいきと過ごすには、健康寿命をできるだけ延ばし、この差を縮めることが大切。それには生活習慣を見直し、問題があればリセットすることが欠かせません。まずは体の総点検から始めましょう。

**運動**

- 2階へ行くときもエレベーターを使う
- 仕事中のほとんどを座って過ごす
- 片足立ちで靴下はげけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりを使ってしまう
- 家のやや重い仕事に困難である(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)
- 15分くらい続けて歩けない

**脳**

- 毎日忙しく、休みがない
- 何もやる気が起らない
- いつもイライラしている
- 何をしても楽しいと思わない
- 体や気分の疲れでグッタリすることがある
- 家族や友人と話をするのが嫌だと感じることもある
- なんとなく不安な気分が襲われる

**疲れ**

- 毎日忙しく、休みがない
- 何もやる気が起らない
- いつもイライラしている
- 何をしても楽しいと思わない
- 体や気分の疲れでグッタリすることがある
- 家族や友人と話をするのが嫌だと感じることもある
- なんとなく不安な気分が襲われる

各項目であてはまるものが1つでもあれば、中面の対策を始めてみましょう。➡

毎日のカラダづくりを応援しています。

「ありがとう、わたしのカラダY.」には、自分の体に感謝し、大切にしようという思いが込められています。健康な体づくりには自分自身の日々の心がけが大切です。class A 薬局はみなさまの健康な体づくりを応援しています。

▲このバッジが自印です

イラストレーション: すがわらけいこ

## 一身体 (いっしんたい)

日々の生活の中で、大いに体を動かして活動量を増やせるだけ増やそう。

**積極的に階段を使う**  
階段の上り下りは平らな場所を歩くよりも運動量がアップ。階段を上るときに足を引き上げるので、腰回りや太ももの筋力強化も期待できます。

**スーパーなどでは全通路を歩き回る**  
スーパーなどに買い物に行ったら、全通路を歩き回って歩数を増やしましょう。時には思いがけない掘り出しものや、お得な商品が見つかることも。



**ラジオ体操やテレビ体操をする**  
インストラクターの指示に従って体を動かせるのがラジオ体操やテレビ体操の良さ。毎日同じ時間に放送されるので習慣化しやすいという特長も。

**室内でできる運動も習慣化する**  
天気が悪くて戸外の運動が難しいときのために、スクワット、ステップ運動など、室内でできる運動も習慣化。汗をすぐにシャワーで流せるメリットも。

**“ながら運動”を取り入れる**  
歯を磨きながら足のかかとを上下させる、腕を伸ばして体を左右に動かしながら窓を拭くといった“ながら運動”を日常生活の中に上手に取り入れましょう。

## 全力投球 (ぜんりょくとうきゅう)

健康維持のためには、睡眠時間を確保することが大切です。


**睡眠時間**  
必要な睡眠時間は一人ひとりの体質やライフスタイル、年齢などにより異なります。朝すっきり目覚められ、日中元気に活動できるのが適した睡眠時間の目安です。

**寝る前のスマホやパソコンは控える**  
寝る前に携帯電話の画面や、パソコン、テレビなどを集中して見ると、頭がさえて寝つきが悪くなってしまう。眠りにつく前は頭を休めましょう。

**心地よく眠れる環境づくり**  
寝床が冷たい場合は暖めて、乾燥している場合は加湿を。エアコンの室外機の音などは睡眠の妨げに。物音が気にならないような環境づくりも大切です。

**朝起きたら太陽の光を浴びる**  
私たちの体には活動期と休息期のリズムがあります。朝起きたら光をたっぷり浴び、体内のリズムを休息期から活動期へ切り替えましょう。

**昼寝は午後3時前に、短めに**  
昼間眠いときは昼寝がおすすめ。ただし、長い時間昼寝をすると、夜の寝つきが悪くなります。昼寝は午後3時までに、時間は30分以内にとどめましょう。



## 菜食健備 (さいしょくけんび)

野菜をたくさん使った食事をすれば健康になる。

**1日両手3杯分の野菜を食べる**  
1日350gの野菜を摂りましょう。生野菜なら両手3杯分、ゆでた野菜は片手で3杯分が目安です。一度に摂るのではなく、できれば3食に分けて摂りましょう。

**魚を積極的に食べる**  
サバやサンマ、イワシなどの青魚には、中性脂肪を低下させ、動脈硬化を予防する働きのあるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

**塩分を摂りすぎないようにする**  
塩分の摂りすぎは高血圧の原因に。1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満が目標です。高血圧の人は男女とも6g未満に抑えましょう。

**食材の種類を多くする**  
例えばみそ汁なら、豆腐とわかめだけでなく、えのき茸やダイコンも加えるなど、具材の種類が多いほうが、さまざまな栄養を摂り入れることができます。

**ゆっくりよく噛んで食べる**  
よく噛まないで食べると満腹感を得にくいので食べ過ぎに。根菜や干物などの歯ごたえのある食材を選んだり、一口食べたらずを置くなどの工夫を。



**塩分を摂りすぎないようにする**  
塩分の摂りすぎは高血圧の原因に。1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満が目標です。高血圧の人は男女とも6g未満に抑えましょう。

**食材の種類を多くする**  
例えばみそ汁なら、豆腐とわかめだけでなく、えのき茸やダイコンも加えるなど、具材の種類が多いほうが、さまざまな栄養を摂り入れることができます。

**ゆっくりよく噛んで食べる**  
よく噛まないで食べると満腹感を得にくいので食べ過ぎに。根菜や干物などの歯ごたえのある食材を選んだり、一口食べたらずを置くなどの工夫を。

# 新 健康四字熟語

できることから始めよう

誰もが知っている四字熟語をもじって健康にまつわる四字熟語を作ってみました。併せて、「運動」「食事」「睡眠」「疲れ」「脳」の5つの領域でぜひ実践したいことをご紹介します。

**年の初めは**

**禁煙のグッドタイミング**  
喫煙を続けているとニコチンへの依存性が高まり、禁煙には強い決意が必要になります。しかし何かきっかけとなり、禁煙に成功することが多くあります。例えば、子どもが生まれたときや結婚記念日など。年の初めも禁煙するのによいタイミングです。

**“ほどほど”の飲酒が百薬の長**  
大量の飲酒の習慣は、がんをはじめ高血圧や脳出血などのリスクを高めます。1日に日本酒なら1合程度、ビールなら中びん1本程度、焼酎なら0.6合、ワインならグラス2杯程度にとどめましょう。酒席が多くなるこの時期、特に注意を。



## 用意秀頭 (よういしゅうとう)

常に頭を使い、脳を活性化させることが脳の健康維持につながる。

**料理を作る**  
料理を作るには、献立を考える、材料をそろえる、下ごしらえをする、調理する、盛り付けるなど、いくつもの手順が必要のため、脳はフル回転。

**旅行の計画を立てる**  
行きたい場所をリストアップし、回る順番を決め、どう交通機関を利用するかを考えます。前向きに取り組んでいけば、脳の動きは活発になります。

**人と積極的に会話をする**  
相手の話を理解する、相手の感情をくみ取る、言葉を選んで口から発するなど、さまざまなことを同時に処理しなければならぬ会話は脳を強く活性化。

**親指体操をする**  
手の指には多くの神経が通っていて、脳と密接に関わっています。親指の腹、小指の腹、薬指の腹…順番にタッチ。気づいたときにやりましょう。

**すごろくをする**  
サイコロを振ったり、駒を動かしたり、出た目の数を合計したり、マスに書かれた指示を理解したりと、すごろくには脳を活性化させる要素が盛りだくさん。

**人との積極的な会話をする**  
相手の話を理解する、相手の感情をくみ取る、言葉を選んで口から発するなど、さまざまなことを同時に処理しなければならぬ会話は脳を強く活性化。

**旅行の計画を立てる**  
行きたい場所をリストアップし、回る順番を決め、どう交通機関を利用するかを考えます。前向きに取り組んでいけば、脳の動きは活発になります。

**親指体操をする**  
手の指には多くの神経が通っていて、脳と密接に関わっています。親指の腹、小指の腹、薬指の腹…順番にタッチ。気づいたときにやりましょう。



## 疲労根拠 (ひろうこんこ)

健康に悪い影響を及ぼすから、疲労を取り除く。

**自分の時間・趣味を楽しむ**  
自分の時間を持ち、趣味を楽しんだりしているとき、心は緊張から解き放たれリラックスします。適度な気分転換や休養でストレス解消に努めましょう。

**大いに笑う**  
笑いにはストレス解消やリフレッシュ効果以外にも、免疫機能のアップや痛みの緩和などの効果があるといわれます。作り笑いでも笑いの効果は期待できます。

**熱めの湯で交感神経を活発に**  
42℃前後の熱めの湯は交感神経を活発にし、新陳代謝を促進。疲労物質が排出されます。ただし、寝る直前は寝付きが悪くなるのでぬるめがおすすめ。

**筋弛緩法で肩の力を抜く**  
両肩を上げて20秒間力を入れ、ストンと一気に力を抜き、体がほぐれるのを15～20秒感じます。吐き切ったらお腹を膨らませることで、体の緊張が和らぎます。

**腹式呼吸でリラックス**  
お腹に手を当て、体の力を抜いて、お腹をへこます感じで口からゆっくり長く息を吐きます。吐き切ったらお腹を膨らませるイメージで鼻から息を吸います。



## ゲンキレシピ vol.95

### マグロとアボカドの黄味しょうゆあえ

調理時間: 10分 エネルギー: 約190kcal  
塩分量: 約1.4g (1人分)

**DHAを積極的に摂って脳を元気に**

脳を活性化させるDHAが豊富なマグロと、脳内の情報伝達物質となり記憶の形成に重要な役割を果たすと言われるレシチンを含んだ卵黄を組み合わせました。アボカドはビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富な栄養価の高い食品ですが、カロリーも高めなので、気になる方は油を使わない調理法で。

**材料(2人分)**

- マグロ(赤身) 150g
- 卵黄 1個分
- わさび 少々
- アボカド 1/2個
- しょうゆ 大さじ1
- きざみ海苔 適宜

**作り方**

- ① ボウルにしょうゆを入れてわさびを溶き混ぜ、卵黄も加えてよく混ぜる。
- ② マグロを1.5cmぐらいのサイコロ状に切って①に入れてあえる。
- ③ アボカドの皮と種を除き、マグロと同じぐらいの大きさに切って②に加え混ぜる。
- ④ 器に盛って、きざみ海苔を飾る。

**種を取るには包丁を刺して回す**

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～Eをつなげてできる言葉は? (答えは、4ページにあります)

1	D	2		3		4	A	
5						6		
7	E				8			
				9	C			
				10				
11							12	B

**〈タテのカギ〉**

- ① 冬の最後の節気
- ② ひま
- ③ 長期の海外生活を経て帰国した子ども
- ④ 広島風、関西風がある鉄板焼き料理
- ⑤ 眼鏡等を使わない時の目
- ⑥ 義理の姉

**〈ヨコのカギ〉**

- ① ラムを使ったカクテルの代表格
- ② 親の兄弟姉妹の子ども
- ③ 酒が飲めない人
- ④ 雪の家を用いた小正月の行事
- ⑤ まとつくもの。〇〇〇を断ち切る
- ⑥ 人でないものを人に見立てること
- ⑦ 涼しい場所へ行き、夏の暑さを避けること
- ⑧ 特別天然記念物の顔と脚が赤色の鳥

**脳が喜ぶ話** 新しい年のスタートに日記を始めませんか? その日を振り返るので頭の体操になります。さらに2日前のことならちょっとした脳トレに。



取材協力: 東京慈恵会医科大学大学院健康科学教授 和田高士先生 ○参考文献/「新版 検査と数値を知る事典」(和田高士著/日本文芸社) 「「疲れやすい」が治る本」(嶋下一郎著/大和書房) 「体調不良がなおる! 自律神経の整え方」(石井正則監修/ぎょうせい) 「その症状、本当に認知症ですか?」(神谷達司著/扶輪社) 「働きながら人生を変える」(日本製菓化学会著/小学館) 「きょうの健康」2015年5月号、2015年4月号、2012年9月号(NHK出版) 「きょうの健康」2015年5月号、2015年4月号、2012年9月号(NHK出版) <Webサイト>在外教育施設安全対策資料【心のケア編】 | 文部科学省 メタボ予防 | 協会けんぽ健康サポート 野菜を1日350グラム食べよう! | 青森市 <4ページ>「NHKきょうの健康」2016年12月号、2013年10月号(NHK出版) <Webサイト>肺炎予防.jp | MSD株式会社 肺炎球菌感染症(高齢者) | 厚生労働省