

ジメジメした梅雨こそ“菌”対策

気温や湿度が高い季節が大好きなのが皮膚にいる常在菌です。その1つ白癬菌は増殖して皮膚に入り込むと、かゆみやムズムズ、皮膚のただれを起こします。症状がひどくなる前に、早めの対策をしましょう。

体は菌だらけ。バランスが崩れるとトラブルの原因に

私たちの体には、いたるところに生きている菌（常在菌）がたくさんいます。菌という健康を害するものというイメージがありますが、常在菌は一般的に病気を引き起こしません。むしろ、安定した状態で多くの種類が共存することによって、外部からの病原体が増殖するのを防ぎ、体を病気から守ってくれています。

ところが何らかの理由でそのバランスが崩れると、さまざまなトラブルを引き起こします。たとえば、代表的な皮膚常在菌であるアクネ菌は、普段はほかの病原体の増殖を防いだり、皮膚に潤いを与えたりしてくれます。ところが、アクネ菌のエサとなる汗や皮脂が過剰に分泌されると異常増殖し、炎症（ニキビ）を起こします。

梅雨から夏は、水虫の原因菌が大好きな時期

皮膚常在菌は、一般に高温多湿を好みます。なかでもカビ（真菌）の一種である白癬菌は、梅雨から夏の時期になると、熱と湿気がこもる足で増殖しやすく、水虫（白癬菌感染症）を起こします。

水虫の治療の基本は薬です。ぬり薬と飲み薬があり、症状やタイプに合わせて選択されます。大切なことは、症状が治まったからといって治療の途中で薬の使用を止めないこと。完全に治らないと再発しやすくなります。

日常生活では、足を石けんでよく洗い、洗ったあとはしっかりと拭き取り乾燥させます。また、通気性のよい清潔な靴下やソックス、靴を履くことで白癬菌の増殖を抑えます。長時間靴を履く仕事の方は、時々靴を脱いで、足の風通しをよくするとよいでしょう。

体を清潔にして菌の繁殖を抑えよう

汗や皮脂は皮膚常在菌の大好物です。汗や皮脂が分泌されやすい脇の下や足、頭皮などは、皮膚常在菌が生息しやすい場所です。皮膚常在菌を放置しておく、汗の成分を分解してニオイ物質に変化させたり、頭皮では、皮膚常在菌が分解して生じた物質が刺激となってフケやかゆみを発生させたりします。足だけでなく、脇の下や頭皮も石けんなどで清潔にし、皮膚常在菌の繁殖を防ぎましょう。水虫や皮膚のトラブルについてわからないことがあるときは、お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

読者プレゼント

締め切りは7月5日
(当日消印有効)です。

虫対策もシンプルでスタイリッシュに

A 6名様
直径13.4cm×高さ10cm
(取っ手の長さ10cm)

持ち運びが簡単な蚊遣をプレゼント。スリムで軽く、置いて吊るしても使えるのでさまざまな場所で役立ちます。一年を通してお香やアロマも楽しめるので、蚊遣ではなく「香遣」。一般的な農薬成分や着色料を含まない菊花線香もセットでお届けします。

香遣 6,480円(税込)
菊花線香 標準型(10巻×3包入り) 1,296円(税込)
イーオクト ☎03-6821-5337

菌もニオイも洗う薬用抗菌石鹸

B 100名様

カビの増殖を抑制する成分(ミコナゾール硝酸塩)と殺菌成分を配合した低刺激性の薬用抗菌石鹸。包み込むような泡がワンタッチで簡単に出て汚れを浮かしながら流すので、肌に負担をかけません。デリケートな肌にも使えます。

カラージュフルフル泡石鹸
【医薬部外品】300mL 2,484円(税込)
持田ヘルスケア ☎0120-01-5050

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。

【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 ●●市)⑦薬局での待ち時間について(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。ご利用端末が対応
※あて先(切ったハガキに貼ることができます).....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 Life6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

「かかりつけ薬剤師」ご存知ですか？

4月より、お気に入りの薬剤師を指名して、お薬のことから健康のことまでトータルで相談できる「かかりつけ薬剤師」制度がはじまりました。詳しくは薬局スタッフにおたずねください。

次号予告 7月号は「骨の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

class A
ヘルスケア・プロショップ

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

体の調子を整えるストレッチ

毎日

■ジメジメした梅雨こそ“菌”対策…4

蚊遣を6名様にプレゼント…4

疲労回復&代謝がアップ

ストレッチを行い、筋肉のこぼりがほぐれると、固くなった筋肉で阻害されていた血流がよくなります。血流がよくなることで老廃物が流れ、酸素も供給され疲労回復につながります。また、代謝がよくなったり、免疫機能の向上も期待できます。

しなやかな体で毎日元気!

体をほぐしてやわらかく保つことで得られる、さまざまな効果をご紹介します。

思わぬケガの予防に

筋肉がやわらかくなり、関節の可動域が広がることで、柔軟性が高まります。バランス感覚も高まるので、ケガの予防にもなります。ケガによる運動量の低下は、高齢者の場合、寝たきりにつながるがあるので、ケガ予防のためにもストレッチをしましょう。

こりや痛みを軽くする

痛みやだるさの原因になる固くなった筋肉を緩めることができます。こりや痛みは、その部位だけでなく、周囲の筋肉の影響を受けていることがほとんどです。つらい部位の筋肉だけでなく、周辺の筋肉をほぐすことがこりや痛みの効果的な改善になります。

体の状態をチェックできる

ストレッチを毎日の習慣にすることで、体の調子をチェックできます。たとえば普段よりたくさん歩いた日は足の筋肉が張っていることを実感でき、体の疲れと向き合えます。体がやわらかくなる達成感も得られます。

すっきり気分転換に

体の固さは、心の固さにつながるといわれています。ストレッチをして体のこりを取ることで、心もリラックス、リフレッシュできます。また、体を動かすことそのものがストレス発散にもなります。

クセになった悪い姿勢を改善

姿勢の悪化は、普段のクセや筋力低下などが原因です。よくない姿勢が続くとその状態で筋肉が固まり、よい姿勢がとりにくくなります。ストレッチをして、肩や背中、股関節の可動域を広げることで、姿勢の改善につながります。

イラストレーション：ハラアツシ

毎日の習慣にして 体を労わろう

ストレッチの基本を知ろう 効果的にストレッチを行うために、基本をしっかり押さえましょう。

目安は20秒を2セット



行うストレッチやタイミングによっても異なりますが、1カ所につき20秒を1セットとして2回繰り返すことが基本です。時間がない場合や簡単に行う場合は10秒を1セットでもOK。

おすすめのタイミング

●**運動の前後**…運動中のケガを予防したり、疲労の回復に役立ちます。運動の前に行うストレッチはリズムよく、後に行うストレッチはゆっくり筋肉をリラックスさせるイメージで行いましょう。



●**起床後**…朝のストレッチの役割は、体にスイッチを入れて1日をスムーズにスタートさせることです。体がまだ目覚めていないので少しずつ伸ばします。時間がない人は短い時間や1セットずつでもOK。



●**入浴後～就寝前**…1日の疲れやこりの解消に行きます。こたまま眠ると血の巡りが悪くなり、十分に休息できないばかりか、寝ている間にさらに固まってしまうことも。体をほぐして質の高い睡眠を取りましょう。



●**仕事や勉強の合間に**…同じ姿勢をとり続けると筋肉が固まってしまう。勉強や仕事、乗り物での移動などで長時間同じ姿勢でいる場合は、1時間に1回は休憩し、短時間でもいいので筋肉を緩めましょう。



こり固まった体をほぐして、元気に過ごしましょう。疲れやこりは毎日蓄積するので、毎日実践しましょう。

反動をつけずにゆっくり数える



体をリラックスさせるストレッチは反動をつけずに、数をゆっくり数えながら行いましょう。反動をつけて行くと、筋肉が活動モードになるので、運動前のストレッチ以外は「ゆっくり」を意識しましょう。

できる範囲で無理をせず



体を元気に保つためのストレッチも、痛みなどを我慢して無理に行くと逆効果になります。気持ちよく伸びているくらいを目安に。持病のある方は、医師に相談してからはじめましょう。

部位別 お悩み解消ストレッチ

ストレッチはバランスよく伸ばすことが大切。時間のない人は時間や回数を減らして、各種目少しずつ実施しましょう。朝、日中、晩の1日3回実施するとより効果的です。

上半身のストレッチ

首(後ろ・横) 20秒 左右各2セット

頭の重さを支えて、負担がかかりやすい首のストレッチ



左手をお尻の下に敷いて座り、首を右45度に向けて。右手を左後頭部にのせて右ななめ前に首を倒し、気持ちのよいところで20秒静止。反対側も同様に行う。

ワンポイント

お尻に敷いた手(左)のほうに首を45度に向けて、そのまま右ななめ前に倒すと、首の後ろの中央が伸びます。

首(前) 20秒 左右各2セット

下向きの姿勢(スマホなど)が多い人は特に意識



背筋を整えて座り、鎖骨の下あたりに両手をクロスして置く。手をやさしく下に引きながら、首を右ななめ後ろにゆっくり倒して、首の前が気持ちよく伸びるところで20秒静止。反対側も同様に行う。

胸 20秒 高さを変えて左右各3セット

胸の筋肉のこりは、猫背や肩が内向きに入る原因に



ワンポイント

腕と体との間の角度が100度以内の範囲で「高・中・低」とひじの高さを変えて行う。肩だけを前に突き出さないように気をつける。

脇 20秒 左右各2セット

緊張してしまった腕のつけ根のストレッチ



ひじを軽く曲げた状態で、顔の前で右手で左手首をつかむ。右手で左手を引っ張るように体を右側に倒す。10秒ほど伸ばしたあと、10秒かけて前方に引っ張りながら頭上に引き上げる。反対側も同様に行う。

背中 20秒伸ばした後左右2回ずつひねる

背中の筋肉に溜まった疲労を解消します

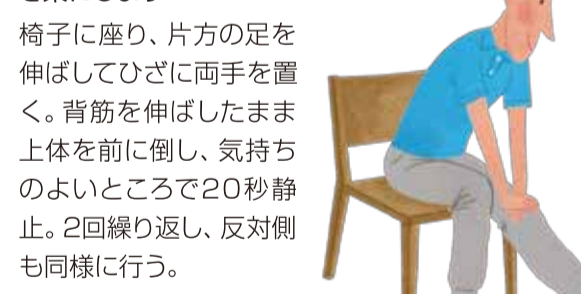


胸の前で手を組み、背中を丸めながら腕を前方に突き出す。気持ちのよいところで20秒静止。その状態のまま上だけゆっくり左右に2回ずつひねる。腕を下げると背中上部、上げると背中下部が伸びる。

腰痛・ひざ痛・転倒予防に

もも裏 20秒 左右各2セット

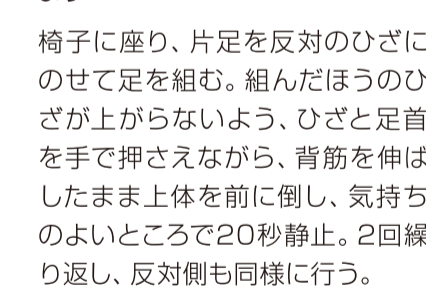
前後に体を曲げる動作を楽にします



椅子に座り、片方の足を伸ばしてひざに両手を置く。背筋を伸ばしたまま上体を前に倒し、気持ちのよいところで20秒静止。2回繰り返す。反対側も同様に行う。

お尻(中央) 20秒 左右各2セット

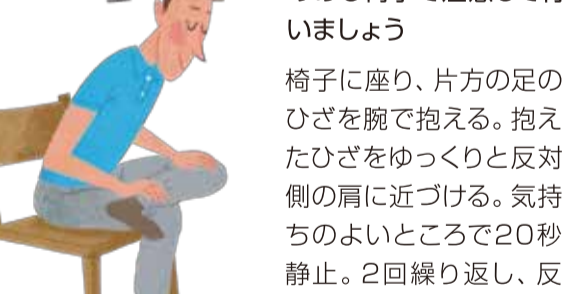
腰の前屈や側屈の動きを楽にします



椅子に座り、片足を反対のひざにのせて足を組む。組んだほうのひざが上にならないよう、ひざと足首を手で押さえながら、背筋を伸ばしたまま上体を前に倒し、気持ちのよいところで20秒静止。2回繰り返す。反対側も同様に行う。

お尻(外側) 20秒 左右各2セット

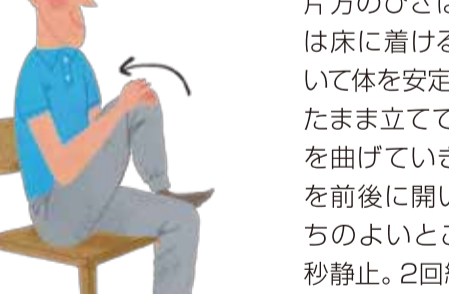
倒れないよう、背もたれのある椅子で注意して行いましょう



椅子に座り、片方の足のひざを腕で抱える。抱えたひざをゆっくりと反対側の肩に近づける。気持ちのよいところで20秒静止。2回繰り返す。反対側も同様に行う。

股関節(前部) 20秒 左右各2セット

足の上げ下げ、腰を反らす、回す動きを楽に



片方のひざは立て、反対側のひざは床に着ける。椅子などに手をつけて体を安定させる。背筋を伸ばしたまま立てているひざを曲げていき、股関節を前後に開いて、気持ちのよいところで20秒静止。2回繰り返す。反対側も同様に行う。

姿勢をよくして こりにくい体に

つい、やってしまう「楽な姿勢」が姿勢悪化の原因かもしれません。姿勢の悪化は筋肉のこりの原因に。筋肉のこりは姿勢悪化の原因に。悪循環に陥らないよう、普段から正しい姿勢を意識して過ごしましょう。

デスクワークの姿勢改善

●椅子では3カ所の90度を意識

椅子に座ったときは、足がしっかり床に着いた状態で、足首、ひざ、股関節の角度がそれぞれ90度になるよう意識しましょう。腰を反らし過ぎないように注意しましょう。



●パソコン画面と目線は同じ高さ

パソコン画面が目線よりも下になると下向きの姿勢になり、首に負担がかかります。パソコンが目線と同じ高さになるよう台などに置いて調整を。また、ひじの角度が90度で作業できるように椅子や机の高さを調整しましょう。



鏡で姿勢をチェックしよう

荷物やバッグを毎回決まったサイドで持つクセがあったりすると、肩や腰の左右の高さが変わってしまいます。全身が映る鏡でゆがみをチェックして、普段から意識して過ごしましょう。



ゲンキ レシピ vol.80 豚肉とミョウガのさっぱり炒め

調理時間:15分 エネルギー:約270kcal 塩分量:1.3g

酢とミョウガの相性が抜群

これからの季節が旬のミョウガ。薬味として脇役に回ることも多い食材ですが、そのシャキシャキとした食感と独特の香りは、もっと楽しみたいものです。この香りはアルファピネンという精油成分で、発汗や血液の循環、消化を促す作用があります。



材料(2人分)

- 豚薄切り肉…150g
- ミョウガ…5個
- 小麦粉…適量
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酢…大さじ1
- ゴマ油…小さじ1

作り方

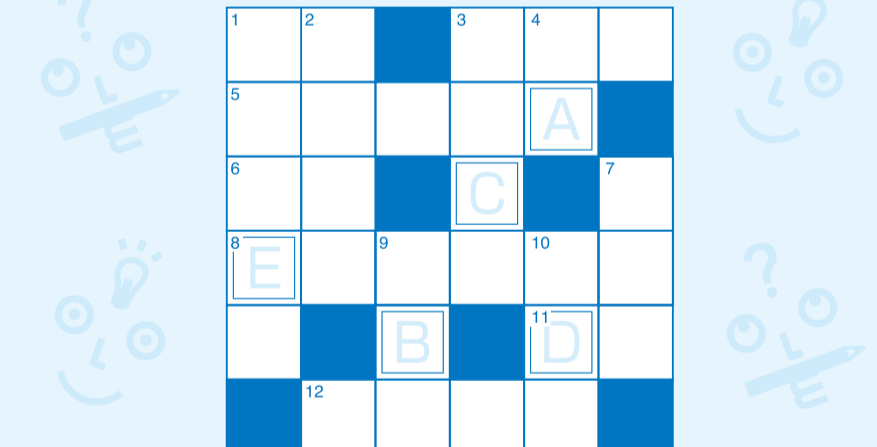
- 豚肉は4cm幅に切って小麦粉をまぶす。
- ミョウガは縦に4~5枚の薄切りにする。
- フライパンにゴマ油を熱し、①の豚肉を焼く。
- 肉に七割ほど火が通ったらミョウガを加えて炒め、調味料を加える。水分が飛んだらできあがり。



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?



- 〈タテのカギ〉
- 春の水田でクワックワツと大合唱。雨乞虫とも
 - 本部がバリにある国際連合教育科学文化機関
 - 種子としてまくための粉
 - 酒が飲めない人のこと
 - 他者を誘い寄せるための手段。〇〇捜査
 - 合図として高く上げる煙や火
 - 身なりや体つき
- 〈ヨコのカギ〉
- 塩焼きなどで食べる淡水魚。香魚、年魚とも
 - 芸をたくさん持っていること
 - 商売繁盛の縁起物として飾る猫の置物
 - 気体のこと。当て字は瓦斯
 - 経済学者や経済専門家のこと
 - 鯨の口直しに添える甘酢生姜の薄切り
 - 4本の辺の長さが等しい四角形。トランプのダイヤの形

答えは、4ページにあります