

「薬と健康の週間」を機会に、薬箱の点検を

10月17日～23日までの1週間は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの国民に知ってもらおうという「薬と健康の週間」です。これを機会に、いざというときに役に立つ「薬箱」を見直してみませんか。

使用期限が切れた薬や不足しているものはない？

ほとんどのご家庭に、薬箱が置いてあるのではないのでしょうか。ちょっと開けてみてください。未開封の薬や使いかけの薬、医師から処方された残りの薬などが雑然と入っていませんか。薬箱以外にも、ハンドバッグや机の中などに収まっているものがあるかもしれません。あちらこちらに散らばっている常備薬を、少なくとも1年に1回は集めて整理をしましょう。

使用期限が切れているものや、外箱を捨てたりして使用期限が不明なものも処分しましょう。

家庭の事情を考慮して常備薬を揃えよう

保管しておく薬が決まったら、次に不足しているものはないかをチェックします。常備しておきたい内服薬としては、風邪薬、解熱・鎮痛薬、胃腸薬、便秘薬、下痢止め、整腸剤など、外用薬ではうがい薬、目薬、湿布薬、消毒薬などがあります。

風邪薬は、風邪の諸症状をやわらげる総合感冒薬のほかに、痰を伴う咳に効く去痰薬、痰がない咳をしずめる鎮咳薬など、数種類を用意しておくといでしょう。胃腸薬も、食べすぎたときなどに胃酸の分泌を促し、消化を促進させる消化剤と、胸やけや胃もたれなど胃の働きが過剰になったときに胃酸の分泌を抑える制酸剤の2種類を常備しておくことをおすすめします。

また、お子さんのいる家庭では小児用解熱剤や風邪用シロップ、お年寄りのいる家庭では腸内環境を整える整腸薬、スポーツをする人がいる家庭では筋肉痛のための貼り薬や塗り薬、といったように、家庭の事情を考慮しながら必要なものを揃えることも大切です。

薬箱の保管場所を決めておきましょう

薬以外にも、体温計、はさみ、ピンセット、包帯、ガーゼ、マスク、ばんそうこう、綿棒、テープなどの衛生用品も忘れず薬箱へ入れておきましょう。

薬箱の中身が揃ったら、薬の使用期限や開封日がひと目でわかるチェックリストを作っておくと次回のチェック時に役立ちます。

薬は温度と湿度が苦手なので、薬箱は高温多湿、直射日光を避けて保管します。保管場所はあちこち変えずに、家族全員がわかるように一か所に決めておきましょう。

なお、どのような薬を常備しておけばよいかなど、薬箱についてわからないこと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

読者プレゼント

縮め切りは11月5日(当日消印有効)です。

和のアロマオイルでリラックス

森香炉本体 外寸(約):横70×奥行70×高さ42mm
自然芳香液(容器:遮光ガラス瓶)(10ml)

▲付属のセラミックボールに、芳香液を垂らして使用します。

「森香炉」は匠の技で作られた一品です。蓋は青海波文様の透かし彫りでできています。爽やかなクロモジの香りがセットされています。日本の森から生まれたアロマで、癒しをお届けします。

森香炉(青海波)/やすらぎ《クロモジベース》
5,400円(税込) 正プラス ☎0577-68-3088

○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(ページ右下部)まで。

読書の秋に便利なブックカバー

① ②赤②緑
ご希望の色をお書きください。
サイズ横445×縦280mm

▲本の幅に合わせて、マジックファスナーで固定します。

B 100名様

縦と横の大きさを変えることにより、文庫本からハードカバーまでさまざまなサイズの本に対応します。使い方は、本に合わせて幅を変えるだけ。読書の秋を楽しみましょう。

Free size Bookcover
(文庫～A5サイズ対応) 各1,620円(税込)
ベアハウス <http://www.bea-house.com/>

【応募方法】ご応募はハガキ、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 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薬局での健康相談のしやすさ(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 Life10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、「マツタケ」でした。

マ	ワ	タ	ア	マ
イ	シ	コ	イ	
キ	ヒ	ヤ	カ	シ
ヨ	ウ	ジ	ク	イ
ツ	キ	ミ	タ	
ス	シ	エ	ツ	ケ

次号予告 11月号は「大豆」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

特集 元気な体は呼吸から

鼻呼吸のススメ

■「薬と健康の週間」を機会に、薬箱の点検を…4

香炉とアロマオイルのセットを8名様にプレゼント…4



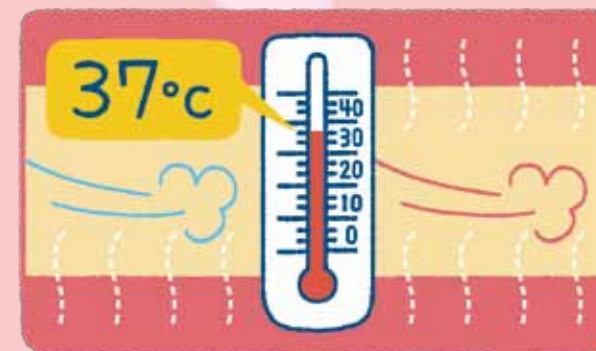
加湿

乾燥した空気が肺に送られると、肺は傷みやすくなります。乾燥した空気が鼻に入ってくると、鼻腔で湿り気を与えます。



温度調節

肺での呼吸に最適な空気の温度は約37℃といわれています。鼻腔で空気を温めたり、冷やしたりして、最適な温度に調節します。



あなたの呼吸、もっと意識しませんか

皆さま知っての通り、私たちは酸素なしには生きられません。その大切な酸素を、空気を吸い込むこと、つまり呼吸によって体内に取り入れています。眠っている間も、この「Life」を読んでいる間も、私たちは呼吸を繰り返しています。絶え間なく続けている呼吸に、最近、少し問題が出てきているといわれています。あなたの呼吸は大丈夫ですか。

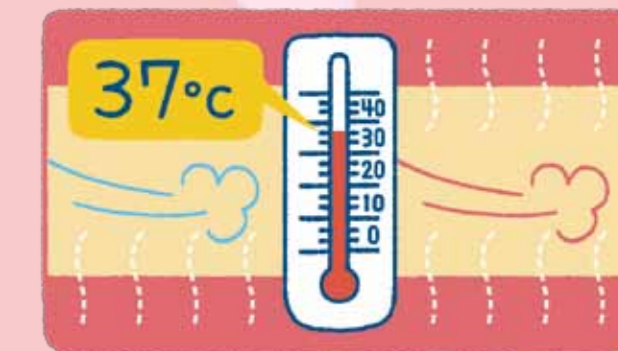
「鼻」にはどんな役割が？

呼吸に大きく関わっているのが顔の真ん中にある鼻です。鼻の奥(鼻腔)の壁には上中下段からなる「鼻甲介」という棚がついていて、吸い込んだ空気はこの棚の間を通り抜けていきます。

1 体内環境を守る 空調管理システム

空気清浄

空気にはほこりやごみ、細菌などいろいろな異物が含まれています。鼻毛や鼻の粘膜がこれらの異物の大部分を取り除きます。



他にこんな役割も

“鼻声”という言葉があるように、鼻は発声にも関わっています。鼻腔には声を共鳴させる働きがあります。鼻腔に共鳴させると声の響きが明るくなり、音量が増します。



鼻呼吸をすべき理由

口呼吸は補助的な役割



私たちが口呼吸をするのはどんなときでしょうか。一般に、鼻がつまったとき、激しい運動をしたとき、外気が非常に高温(低温)のときなどです。つまり、口呼吸はあくまでも鼻呼吸の補助であり、通常の呼吸は鼻ですべきなのです。

口呼吸がもたらす健康トラブル



口は鼻のような空調管理システムを持っていません。そのため口呼吸を行うと、口の中が乾燥し、唾液による殺菌消毒作用が不十分になります。また、空気中の細菌やウイルスが喉の奥にある扁桃と呼ばれる免疫機能をもつ組織にダメージを与え、免疫力を低下させ、さまざまな病気にかかるリスクを高めます。

イラストレーション：寺山武士



チェックしよう

できていますか？正しい鼻呼吸

今の日本人の多くは口呼吸をしているといわれます。あなたも無意識のうちに鼻ではなく、口から呼吸をしているかもしれません。

あなたは口呼吸？ 鼻呼吸？

次の項目が1つでも当てはまる人は口呼吸の可能性がります。

<p>□ いつも口を開けている</p> <p>テレビを見ているなど無意識のときに、口が開いている人は要注意です。</p>	<p>□ 口が乾きやすい</p> <p>口呼吸をすると、口や喉が乾燥しやすくなります。</p>	<p>□ いびきをかく</p> <p>気道が狭くなると、いびきをかきやすく、口呼吸となります。</p>	<p>□ 寝ているとき歯ぎしりをする</p> <p>就寝中の歯ぎしりは口呼吸を伴います。</p>	<p>□ 鼻がつまりやすい</p> <p>長年口呼吸をしていると、鼻本来の機能が低下して鼻がつまりやすくなります。</p>
<p>□ 喉が弱く風邪をひきやすい</p> <p>口呼吸をしていると細菌やウイルスが扁桃に作用し、免疫力が低下します。</p>	<p>□ 唇が乾燥してかさぶたができてめくれる</p> <p>唇の外側が口呼吸により乾燥すると、かさぶたができやすくなります。</p>	<p>□ 唾液の量が少ない</p> <p>口呼吸は口を乾燥させ唾液の分泌を減少させます。</p>	<p>□ 舌に歯型がついている</p> <p>口呼吸では、舌の位置が下がり、舌が歯に強くあたります。</p>	<p>□ 口臭が強い</p> <p>口呼吸により口が乾燥すると、舌の上に苔ができ口臭の原因になります。</p>

口呼吸の原因は？

口呼吸になる原因はさまざまですが、その主なものが次の2つです。

唇が閉じにくい

唇が閉じにくいと必然的に口が開きがちとなり、口呼吸となってしまいます。唇が閉じにくくなる主な原因として、乳児期に口唇閉鎖が獲得できなかったり、高齢による唇や顔面筋の衰えが挙げられます。そのほか、噛み合わせや歯並びが悪い場合、アゴが小さい場合も唇が閉じにくくなります。



鼻づまり

鼻づまりがあると、鼻腔を通る空気の流れが悪くなり抵抗が大きくなるため、十分に空気を体内に取り入れられません。それでは酸素不足になってしまうので、口呼吸により酸素を取り入れようとして、鼻づまりの原因で最も多いのが、副鼻腔炎や風邪、アレルギー性鼻炎などの炎症で鼻粘膜が腫れるタイプです。これらにかかっているときはきちんと治療をして、口呼吸のクセがつかないようにしましょう。



練習しよう

鼻呼吸になろう

舌や口の周囲の筋肉を鍛えることで口が閉じやすくなり、鼻呼吸がしやすくなります。

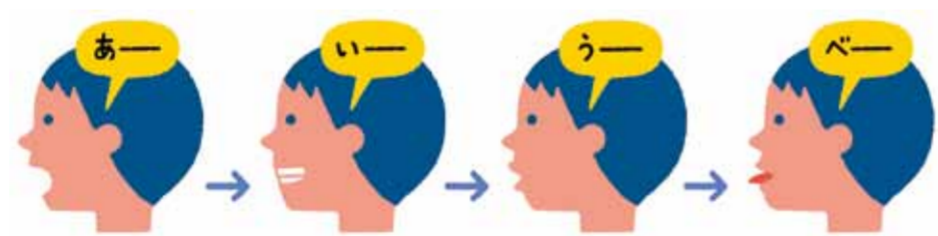
ブローイング練習



コップに入った水にストローをさし、息をぶくぶくと5秒間吹き、ストローを唇から離さずに、鼻から息を3秒吸います。これを数回繰り返します。呼吸筋を強化し、口と鼻の呼吸機能の切り換えの練習として有効です。

あいうべ体操

口を閉じたときの舌の位置を正常に戻す体操です。大きく口を開いて「あー」「いー」と言ったあと、「うー」と口を強く前に突き出します。次に、「べー」と舌を唇一杯前に伸ばします。これを1セットとして、1日30~60セット行いましょう。



タンゲアップ練習

舌の先を上の前歯のすぐ後ろの歯ぐきにつけて、舌全体を上アゴの前方にぴたりとくっつけます。舌で上アゴに蓋をかぶせたような状態となり、口は喉と遮断されるため空気は口の中を通ることができません。これを長く続けられるようにします。

〈適正な舌の位置〉



〈正しい舌の位置とは？〉

タンゲアップ練習で示したように、舌全体が上アゴにぴったりと吸いついている状態が正しい舌の位置です。舌が正しい位置にないと、口呼吸になるだけでなく、歯並びが悪くなったり、受け口や出っ歯になったり、さらには発音も悪くなります。

〈舌が下がってきている〉



生まれたときは、みんな鼻呼吸？

人間は生まれたときから1歳くらいまでは鼻呼吸だけをしています。その証拠に、赤ちゃんは乳首をくわえたままお乳を吸い続けます。ところが離乳食が始まると、唇の開閉ができるようになり、口呼吸を覚えます。この時期に、例えばスプーンで離乳食を与える際に、「ムー」と口を閉じさせてからスプーンを抜くなど、唇を閉じることを学習させる「口育」が大切です。



日頃から正しいケアを

呼吸器の1つとして重要な役割を果たす鼻。日頃からのケアが大切です。

鼻の正しいかみ方



片方ずつかむのが基本です。口から息をたっぶり吸い込んだら口を閉じ、一度に力を入れないでゆっくりと、少しずつかみます。

鼻うがい



市販の鼻洗浄器や洗浄液を使うと便利。下を向いて、洗浄する側の反対側に頭を傾けるのがコツです。

点鼻薬の使い方



鼻をかみ、手を洗ってから点鼻薬を使います。市販の点鼻薬は、使う頻度や期間に注意が必要です。使用前に薬剤師に確認しましょう。

マスクのつけ方



マスクのひだを下向きに、針金がついているほうを上にして、顔との間にできるだけ隙間ができないように装着します。

鼻づまりの応急処置

鼻づまりで眠れないときには、蒸しタオルを鼻にあててみましょう。鼻孔が広がり、粘膜の血流がよくなって、一時的に鼻の通りがよくなる場合があります。左右の小鼻の上のくぼみあたりの迎香というツボを押すのもよいでしょう。



交互につまめるのは生理現象？



数時間おきに左右の鼻が交互につまめるという経験をしたことはありませんか。これは「ネーザルサイクル(交代性鼻閉)」と呼ばれる生理現象です。それに対して、鼻の片方だけが常につままっている、両側がつままっているという場合には副鼻腔炎などの病気の可能性があります。耳鼻咽喉科を受診しましょう。

ゲンキレシピ vol.83

キノコとトマトのパスタ

調理時間:20分 エネルギー:約400kcal
塩分量:約1.3g (1人分)

低カロリーで満足感たっぷり

キノコは不溶性食物繊維が豊富な食品です。不溶性食物繊維は噛み応えがある上に、消化されないため満腹感が得られやすくなります。パスタもスパゲッティよりショートパスタのほうが少量でも噛み応えがあるので、カロリーを抑えたい人にはおすすめのメニューです。



材料(2人分)

- しめじ …… 1/2パック
- トマト …… 2個
- オリーブ油 …… 大さじ2
- えのき茸 …… 1/2袋
- 大葉 …… 2枚
- しょうゆ …… 大さじ1
- 椎茸 …… 3~4枚
- ショートパスタ …… 120g
- コショウ …… 少々

作り方

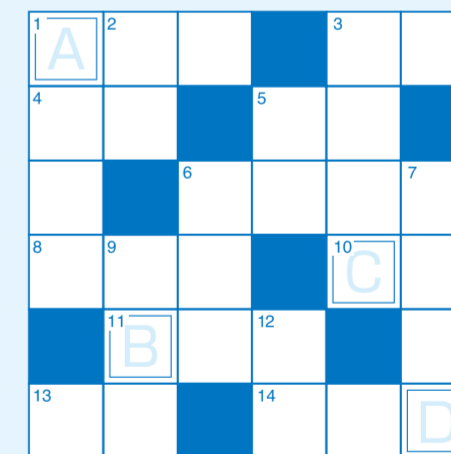
- 1 ショートパスタは袋に書いてある時間どおり茹でる。
- 2 パスタを茹でている間に、しめじとえのき茸は石づきを取ってほぐし、椎茸は石づきを取って薄切りにする。
- 3 トマトは皮をむいて一口大に切る。
- 4 フライパンに油を入れて②のキノコを炒め、しんなりしてきたらトマトを加える。
- 5 パスタが茹であがったら④に加え、しょうゆとコショウで調味する。
- 6 器に盛って千切りにした大葉を飾る。



Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
ご覧ください 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~Dをつなげてできる言葉は？



〈タテのカギ〉

- 1 1つ1つ数え上げること
- 2 日本独自の紙
- 3 パートナー
- 4 小さくて粗末な家屋
- 5 食べると長生きするといわれている黒い海藻
- 6 乾燥したものでもっとも高級な物がどんこ
- 7 膳本のこと
- 8 自分を良く見せようとすること

〈ヨコのカギ〉

- 1 繭から作った綿
- 2 海に潜り、貝、海藻などをとる人
- 3 病気の診察、治療の資格を持ち、行う人
- 4 この魚の観賞用品種の発祥地は新潟県の旧山古志村
- 5 買う気がないのに値段を尋ねたり品定めすること
- 6 歯間の掃除や食物を刺す時に使う
- 7 魚の王様
- 8 ススキに因子と言え
- 9 外国でもおなじみの和食
- 10 野生の動物にエサを与えて馴れさせること

答えは、4ページにあります

取材協力/「げんき」歯科医院院長元開成士雄先生 ○参考文献/「口呼吸は治る!」(橋田隆弘著/自由国民社) 「正しく「鼻呼吸」すれば病気にならない!」(今井一彰著/河出書房新社) 「アレルギー体質は口呼吸が原因だった!」(西原克成著/青春出版社) 「口呼吸をやめれば病気になる!」(西原克成著/青春出版社) 「こんなに怖い鼻づまり!」(奥川田雄著/筑摩書房) 「ひどい鼻炎で業が手放せないあなたへ!」(高佳明著/現代書林) (Webサイト) 不快な鼻づまりの解消法「サイリ健康推進課」 風邪による鼻づまりの改善法5つ「自宅で簡単にできる鼻づまりケア!」Healthful(ヘルシフル) 正しいマスクの着用方法「メディアコムジャパン」 マイナビニュース (4ページ)「わが家の「薬」早わかりBOOK」(橋山泉監修/青春出版社) (Webサイト)セルフメディケーションの構築への第一歩「家庭に「備えておきたい救急箱のススメ」 薬剤師宮川晃によるコラム 公益社団法人日本薬学会

掲載商品について 掲載商品はすべて税込価格です。商品の詳細については、各社にお問い合わせください。