



認知症への理解を深めよう

今年4月下旬、国際アルツハイマー病協会の国際会議が京都で開催されたのを機に、認知症への理解をもっと深めようという気運が高まっています。日本国内では2025年には高齢者の5人に1人になるといわれる認知症。もはや身近な病気といえます。

軽度認知障害の段階であれば元に戻る可能性が

認知症とは、「脳がダメージを受けて記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障を来すようになった状態」をいいます。「日常生活に支障を来す」とは、例えば散歩に出かけたけれども家への帰りがわからなくなった、暑い日にもかかわらず冬のコートを着ている、といったようなことを指します。

同じ年代の高齢者に比べるともの忘れなどが多いけれど、かといって生活に支障が出るほどではない、という状態は「軽度認知障害」といいます。予防対策などにより認知症への移行を防げることがあります。

治る認知症もあるので、疑われるときは早期受診を

認知症の定義に当てはまる状態をつくる病気は100以上あるといわれています。中でも患者の数が最も多いのがアルツハイマー病で、軽度のときから、数時間あるいは数日前にあったことを思い出せないなどの症状がみられます。次に多いのが脳梗塞や脳出血などで引き起こされる脳血管性認知症で、うつ症状がよく現れます。最近注目されているのがレビー小体型認知症で、存在しないものが見える幻視が特徴的な症状です。

これらの認知症を根本的に治す方法はまだ見つかっていません。その一方で、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などのように、治療により元の状態に戻せる可能性のある認知症もあります。大切なことは早期に専門の医療機関を受診し、認知症の原因となっている病気を見つけ、その病気に応じた治療やケアを受けることです。「物の置き忘れが増え、よく探し回る」「同じことを何度も話す・尋ねる」「何もする気が起きない」「怒りっぽい」などの症状がみられるようなときは、もの忘れ外来などを受診しましょう。

脳を十分に活性化させて、認知症を予防

軽度認知障害であれば認知症に移行しないように、すでに認知症と診断された人は病状の進行を防ぐために、また、今は問題ないけれど将来認知症にならないために、ぜひ心がけたいのが脳を少しでも多く働かせることです。例えば、運動は脳の活性化に役立ちますが、同時にしりとりなどをすると、脳がより活性化することがわかっています。

緑の美しい季節です。家に閉じこもってばかりいないで、お友だちとお出かけませんか。おしゃべりをしながらの楽しいお出かけは脳を十分に活性化させます。

なお、認知症についてわからないことがありましたら、お気軽に薬剤師にお尋ねください。



イラストレーション：横直子

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、6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)
 - 待合室の清潔感・居心地の良さについて(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
 - 氏名
 - 性別
 - 年齢
 - 電話番号

アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

敏感肌・乾燥肌の紫外線ケアに



SPF35・PA+++で、日常生活から軽いレジャーのシーンまで使用できます。ノンケミカル処方である成分配合。敏感・乾燥肌の方にもお使いいただけます。白浮きしにくいので化粧下地にも使えて便利です。毎日の紫外線ケアに。

カラージェ薬用保湿UVクリーム
 容量30g 医薬部外品 2,916円(税込)
 持田ヘルスケア お客様相談窓口
 ☎0120-01-5050
 ○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は「株」クラスネットワークに厳重に管理し、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、「シンチャ」でした。

| | | | | |
|----|---|----|---|---|
| チ | マ | キ | シ | ヤ |
| エ | キ | ス | ト | ラ |
| ノ | ウ | バ | タ | マ |
| ワ | シ | ツ | キ | ジ |
| ゲ | ン | チ | ナ | |
| キン | リ | ガイ | | |

次予告 6月号は「抗糖化」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください
 class A ヘルスケア・プロショップ
 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。

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、ハガキでご回答ください。

○アンケート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。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life5月号係

紫外線を意識した生活をスタート

これまであまり意識しなくてもよかった紫外線。でも5月になったら、そうはいきません。5月から8月は紫外線が最も多い季節。紫外線について正しい知識を得て、上手に付き合っていきましょう。



紫外線と上手に付き合おう

■認知症への理解を深めよう…4

薬用保湿UVクリームを100名様にプレゼント…4

どうして今から紫外線対策が必要なの？

この時期、一見日差しは穏やかですが、晴れる日も多いため、紫外線量はぐっと増加します。レジャーなど外出の機会も増えるのでしっかりと対策を。

紫外線はお肌の敵ってホント？

長期間紫外線を繰り返し浴び続けると、シミ、深いシワ、厚く硬い皮膚、たるみなどの光老化を起こすほか、皮膚がんの原因にもなります。

晴れた日だけの対策でいいの？

曇りの日でも晴れた日の50～80%、雨の日でも20～30%の紫外線量があるので注意しましょう。夜以外は、紫外線があると考えてよいでしょう。

みんなのギモン

知っているようで知らない紫外線の素朴なギモンにズバリ回答！

家の中や日陰にいれば安心？

UV-Aは窓ガラスを透過します。日陰は、直射光は届かないものの、空気中で飛び散る散乱光が入り込みます。室内や日陰でも紫外線対策は必要です。

紫外線ってそもそも何？

紫外線は太陽光に含まれる電磁波で、波長によりUV-A、UV-B、UV-Cに分けられます。オゾン層に吸収されるUV-Cを除いた2つの紫外線が地上に届きます。

紫外線って体にいいことは何もないの？

骨の形成に関係が深いビタミンDは紫外線によって体内で合成されます。太陽の高度が低く紫外線が弱い朝夕に日光を浴びるとよいでしょう。

夏はやっぱり黒い肌、これってキケン？

黒く日に焼けた肌は健康的に見えるかもしれませんが、肌にとって日焼けはダメージが大きく、シワやシミなどさまざまなトラブルを招きます。

肌の紫外線対策だけでOK？

紫外線は白内障、白目の組織が増えて黒目に侵入する翼状片などの病気を引き起こすことが知られています。目の対策も忘れずに。

男性は、日焼け対策は不要？

男性は日焼けに強いイメージがありますが、女性に比べて少ない紫外線量で日焼けすることがわかっています。男性こそ日焼け対策が必要です。

日焼け後、口の周りに水ぶくれができるのだけど。

紫外線を浴びすぎて免疫力が低下し、ウイルスに感染して単純ヘルペスを引き起こしていると推測されます。医療機関で受診を。

イラストレーション：すがわらけいこ

紫外線対策、正しく知ってお出かけしましょう

緑あふれる気持ちのよい季節です。対策をしっかりすれば紫外線は怖くありません。さあ、お出かけしましょう。



お出かけ前に 紫外線を浴びる前に押さえておきたいポイントがあります。

お出かけはこの時間帯を避けて



紫外線の強さは時間帯によって異なります。1日の中では午前10時から午後2時ごろの日差しが最も強く、1日の紫外線照射量の半分以上がこの時間帯に降り注いでいます。できるだけこの時間帯を避けて外出しましょう。

3つのスキントイプ



少しの日差しでも皮膚がかなり赤くなるけれど、黒くなりにくい人はタイプ1、赤くなったあとに黒くなる人はタイプ2、赤くならずすぐに黒くなる人はタイプ3です。タイプ1の人は紫外線の影響を受けやすいので特に注意。

日焼けしやすい場所



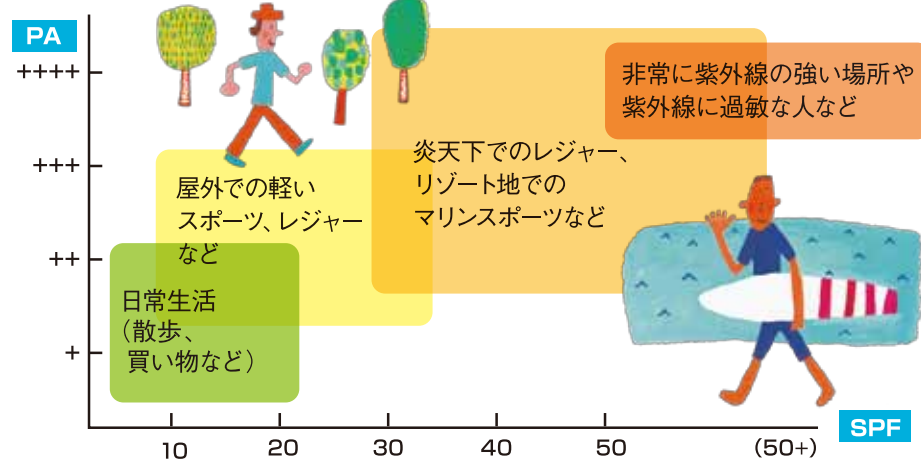
標高が高くなるほど紫外線量は多くなります。高い山に登るときには、地上よりも入念な紫外線対策が必要です。特に雪山は雪面から反射する紫外線も加わるのでいっそう注意を。湖や海へのお出かけの際も気をつけて。



お出かけするときは 紫外線の量は肌で直接感じる事ができないので、気候のよい時期は無防備になりがち。紫外線を意識してお出かけを。

シーンに合わせた日焼け止めの選び方

「SPF」はUV-B、「PA」はUV-Aを防ぐ効果を示します。一般的に効果が高くなるほど肌への負担も大きくなるので、右の図を参考に、状況に応じて使い分けを。肌荒れしやすい人には「ノンケミカル（紫外線吸収剤不使用）」のものがおすすめ。



日焼け止めの塗り方のコツ

日焼け止めを塗る量が少ないと紫外線防止効果は下がります。

顔に使用する場合

① クリーム状の日焼け止めならパール粒1個分、液状の日焼け止めなら1円玉1枚分を手のひらに取ります。

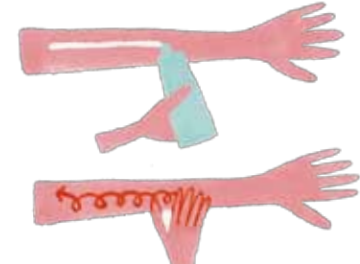


② 額、鼻の上、頬、あごに分けて置き、まんべんなく、いねいに伸ばします。同じ量をもう一度①から繰り返し塗り重ねます。



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけ、手のひらでらせんを描くようにムラなく伸ばします。



日焼け止めの塗り忘れに注意

耳の後ろや首筋、手の甲は日焼け止めを塗るのをつい忘れてしまいがち。こうした部位は意識して塗るようにしましょう。また、鼻の頭や額、頬、肩、背中の上など日焼けしやすいので、よりていねいに塗りましょう。



まめに塗り直すことを忘れずに

汗をかいたり水で濡れたり、あるいはタオルなどで肌を強くこすったりすると、日焼け止めが取れてしまいます。水分をよく拭き取ってから塗り直しましょう。戸外で長時間過ごすときは2~3時間おきに塗り直すようにしましょう。



紫外線カットに効果的な服装

長袖でもざっくりと編んだニットなどだと、紫外線は編み目を通ります。目の詰まったものを選びましょう。素材は、着心地と紫外線防止効果を考慮すると、綿とポリエステルがよいでしょう。色が濃ければ濃いほど紫外線を吸収します。 ※黒い服は熱を吸収し、時期によっては熱中症になる危険があります。



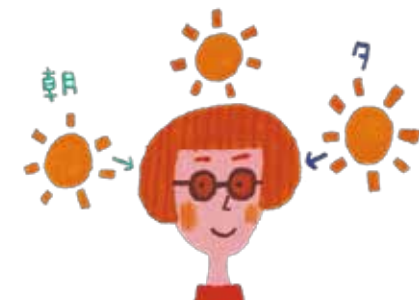
帽子や日傘を上手に利用

帽子や日傘は日焼けや熱中症を予防するのに有効なアイテムです。日焼け止めとあわせて利用しましょう。帽子は、首まで隠れるつばのあるタイプがおすすめ。日傘は内側の布地の色が濃いほうが、散乱光をより吸収します。



朝夕こそサングラス

太陽が低い位置にある朝夕は、目に入ってくる紫外線量が多くなります。朝夕こそ紫外線カット仕様のサングラスをかけましょう。サングラスは顔にフィットするものを。長時間屋外で過ごすときはゴーグルタイプがよいでしょう。



子どもも紫外線対策

子どものころ浴びた紫外線量が多いほど、将来、悪影響が起こるといわれています。子どもの皮膚は、大人の半分ほどの薄さで紫外線の影響を受けやすいので、特にこれからの時期、しっかりと紫外線対策を行いましょう。



お出かけあとは お出かけあとのお肌は疲れ気味。しっかりケアしてお肌の健康をキープ。

日焼け止めは必ず落とす

一般的にウォータープルーフ（耐水性）タイプの日焼け止めはクレンジングをします。容器にある「石けんだけで落とせます」「クレンジングをしてください」などの表示を目安にするとよいでしょう。



日焼けしてしまったときのお手入れ

日焼けで肌が傷んだり赤くなったりしたときは、冷たい水に浸したタオルや氷などで皮膚を冷やします。症状の範囲が狭いときは、市販の抗炎症剤を塗ります。症状の範囲が全身に及んでいたり、頭痛や発熱などがあるときは医療機関へ。



日ごろからの対策は 普段の生活の中でもコツコツと続けたい紫外線対策があります。

紫外線対策に良い食事

紫外線を浴びると活性酸素が発生し、これがシミやシワの原因となることも。緑黄色野菜に多いビタミンAやC、トマトに多く含まれるリコピンなどには抗酸化力があり、紫外線に対する抵抗力をつけるのに役立ちます。



月に一度の皮膚チェック

最近、紫外線を長年浴び続けたことが原因と思われる皮膚がんが増えています。ほくろやおでこだと思っていたら少しずつ大きくなる、形がくずれる、表面がざらざらするなどの変化が現れたら、皮膚科を受診しましょう。



ゲンキ レシピ vol.88 鮭のソテーオレンジ風味

調理時間：15分 エネルギー：約200kcal 塩分量：約0.9g

鮭とオレンジで体内から紫外線対策

抗酸化作用のある成分を摂ることも紫外線対策のひとつ。鮭にはアスタキサンチンという成分が含まれています。アスタキサンチンはビタミンEの約1,000倍の抗酸化作用があるとされており、さらにビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。



材料(2人分)

- 生鮭 ……2切れ
- セロリ ……10cm
- 塩 ……少々
- 小麦粉 ……大さじ1
- オレンジ ……1/2個
- コショウ ……少々
- ニンジン ……1/2本
- レモン汁 ……大さじ1
- バター ……大さじ1/2

作り方

- 1 鮭は1切れを3~4等分に切り、塩、コショウして小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにバターを溶かして鮭を焼く。
- 3 鮭を焼いている間に、ニンジンとセロリは千切り、オレンジは薄皮から房を取り出し、1房を半分の厚さに切る。
- 4 ボウルにニンジン、セロリ、オレンジ、塩、コショウ、レモン汁を入れて全体を混ぜる。
- 5 焼き上がった鮭を皿にのせ、④を盛りつける。あればパセリのみじん切りをちらす。

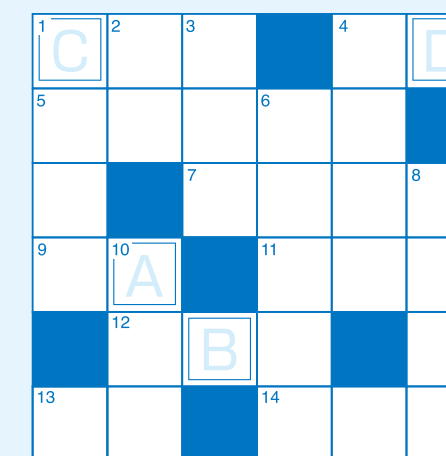


Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

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?

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 外したり繫げたりするパズルの一種
- 2 燃料とする木材
- 3 2で割り切れない整数
- 4 糸ごんにやくに似ているもの
- 5 そばに居たことで迷惑を受けること
- 6 手のひらに「人」と書いて飲むなんていうものもあります
- 7 富士山は日本の観光○○○

〈ヨコのカギ〉

- 1 端午の節句に食べるのは柏餅と…
- 2 目に見える範囲の事
- 3 群衆・通行人等の役を演じる者
- 4 黒い球形の和菓子と言え
- 5 タカ科の鳥で大形のものの総称
- 6 豊洲への移転問題で揺れる○○市場
- 7 あとで証拠となる言葉
- 8 ○○、銀、銅のメダル
- 9 利益と損害

脳が喜ぶ話

子どもの日は柏餅を手作りませんか。上新粉と白玉粉をこねるのは、案外、手先を使います。香ばしい柏の葉の香りも楽しみましょう。

