

# 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き、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、口腔ケアも忘れない

肺炎を予防するには、外から帰ったらうがいと手洗いをする、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。ゆっくりと食事をする、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。



## 読者アンケート

### 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

① Lifeを受け取った薬局名と所在地  
(例: ●●●薬局 ●●店 ●●市)

② 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)

③ ②の理由  
④ ①の薬局へのご意見・ご要望  
⑤ Lifeへのご意見・ご要望

⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別  
⑨ 年齢 ⑩ 電話番号

※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 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。

○上記以外の方法でのご回答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5-46-2

クラスAネットワーク Life1月号係

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。

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



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。

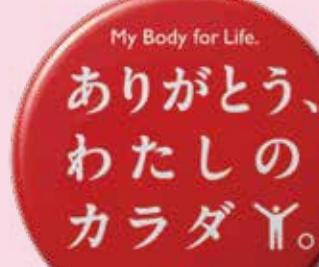
ネイチャーメイドDHA  
90粒入(1日3粒目安・30日分)  
1,814円(税込) 大塚製薬 0120-550-708  
○商品については、上記にお問い合わせください。

※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。



特集

# 自分のカラダを見直そう!



## ■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



イラストレーション: 堀 直子

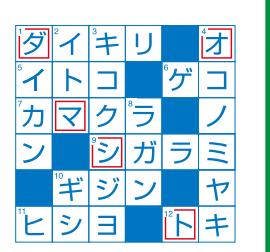
### お知らせ

#### 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/>

#### 〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「オトシダメでした。」



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。

クラスAヘルシーライクラブ  
http://www.e-classa.net



●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物

●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



●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ない

●床に入ってもなかなか眠れない



▲このバッジが目印です

My Body for Life  
ありがとう、わたしのカラダ

My Body for Life  
ありがとう、わたしのカラダ

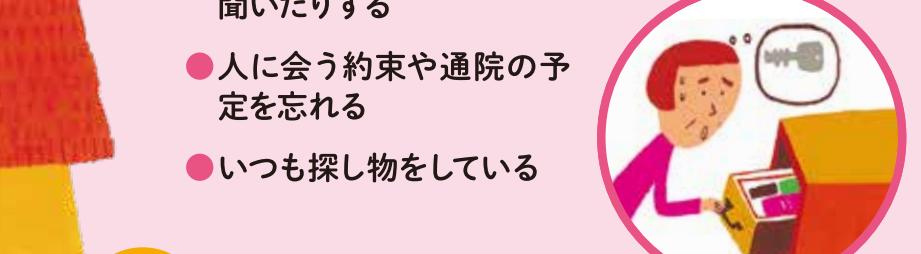
## 年の初めは健康始め

日本人の平均寿命は伸び続け、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でき大切。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。

- 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
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり、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
- 家のやや重い仕事がある(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



- 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



- 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がある
- なんとなく不安な気分に襲われる



- 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がある
- なんとなく不安な気分に襲われる

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」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。

イラストレーション: すがわらけいこ

**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い特長も。

**室内でできる運動も習慣化する**

天気が悪くて戸外で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。

**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。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、豆腐とわかめだけよりも、えのき茸やダイコンも加えるなど、食材の種類の多いほうが、さまざまな栄養を摂り入れることができます。

**人と積極的に会話をする**

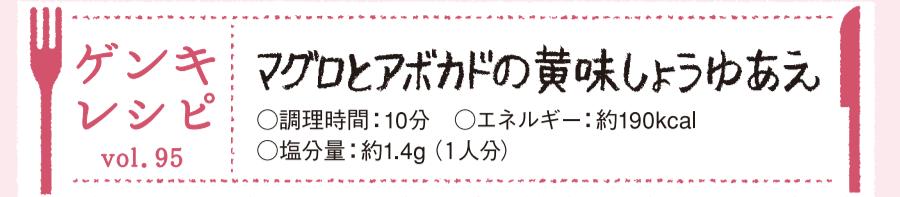
相手の話を理解する、相手の感情をくみ取る、言葉を選んで口から発するなど、さまざまなことを同時に處理しなければならない会話は脳を強く活性化します。

**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、どうい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るとき、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。親指の腹を、小指の腹、薬指の腹…と順番にタップ。気づいたときにやりましょう。

**DHAを積極的に摂って脳を元気に**

脳を活性化する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
- 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 ポ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、マグロと同じくらいの大きさに切って②に加え混ぜる。
- 4 器に盛つて、きざみ海苔を飾る。



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!

**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器。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。

# 新 できることからはじめよう 健康四字熟語

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紹介。

**年の初めは****禁煙のグッドタイミング**

喫煙を続い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。

**朝起きたら太陽の光を浴びる**

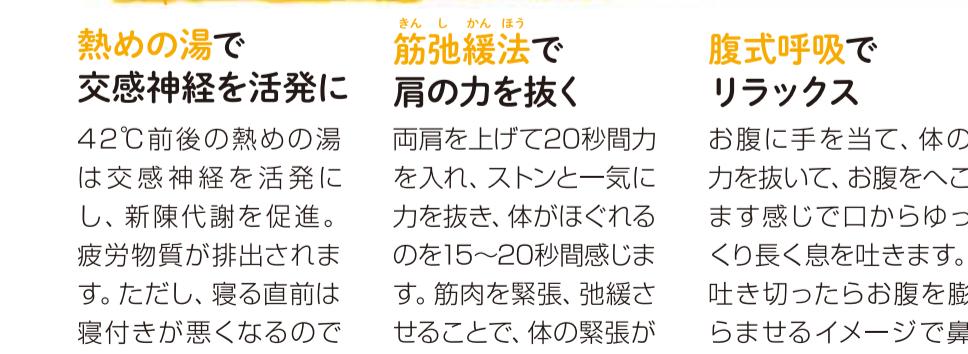
私たちの体には活動期と休息期のリズムがあります。朝起きたら光をたっぷり浴び、体内のリズムを休息期から活動期へ切り替えましょう。

**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。

**“ほどほど”の飲酒が百薦の長**

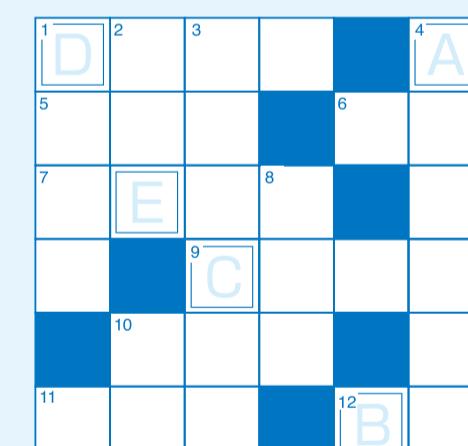
大量の飲酒の習慣は、がんをはじめ高血圧や脳出血などのリスクを高めます。1日に日本酒なら1合程度、ビールなら中瓶1本程度、焼酎なら0.6合、ワインならグラス2杯程度にとどめましょう。酒席が多くなるこの時期、特に注意を。



## 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▶

**タテのカギ**

- 冬の最後の節気
- ひま
- 長期の海外生活を経て帰国した子ども
- 広島風、関西風がある鉄板焼き料理
- まといつくもの。○○○○を断ち切る
- 人でないものを人に見立てること
- 涼しい場所へ行き、夏の暑さを避けること
- 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。

