

# この夏こそ、本気で治そう! 「水虫」

日本人の5人に1人はかかっているといわれる水虫。「私の足はかゆくないし、水虫とは縁がない」と思っていませんか。実はかゆみのある水虫は全体の半分以下。ひょっとしたらあなたも水虫にかかっているかもしれません。

## これからの季節、白癬菌が活発に

水虫の原因は白癬菌というカビの一種です。多くのカビがそうであるように、白癬菌も高温多湿が大好き。体の中で蒸れやすい足に水虫ができやすいのはそのためです。また、白癬菌は皮膚の角質の主成分であるケラチンというたんぱく質を栄養源としており、足の裏の角質は体のほかの部分に比べて厚く、白癬菌にとっては栄養の宝庫。これもまた、足に水虫ができやすい理由です。

足の水虫は、①足の指の間の皮がめくれたりジュクジュクする趾間型、②足の裏に小さな水ぶくれができ、かゆくなる小水泡型、③足の裏、特にかかとの皮膚が硬くなり、かゆみがほとんどない角質増殖型に大きく分けられます。通常、趾間型と小水泡型から始まり、これらを繰り返しているうちに角質増殖型へと移行していきます。時には爪にまで白癬菌が入り込み、爪が白く濁ったり厚くなったりする爪白癬が起こることもあります。

## 根気強く治療を続けよう

水虫は自然に治ることはまずありません。きちんと治療することが大切です。趾間型や小水泡型の水虫には主に塗り薬が使われます。きれいに見える場所にも白癬菌が潜んでいる可能性があるため、症状が現れている部分だけでなく、広範囲に塗ります。新しい角質層に生まれ変わるには3カ月ほどかかります。症状が治まったとしても、3カ月間は薬を塗り続けるようにしましょう。

塗り薬はなかなか皮膚の中まで浸透しません。そのため角質増殖型や爪白癬は内服薬による治療が中心となります。この場合も3~6カ月間飲むようにします。なお最近、爪に浸透しやすい塗り薬が開発され、爪白癬の治療に用いられています。

## 家族内感染にも注意して

白癬菌が皮膚に付着してから角質層に入り込むまで24時間以上かかるといわれています。ですから、白癬菌が付着しても1日1回足を洗って落とせば、水虫になる可能性はかなり低くなります。洗ったあとは足の水分をよく拭き取ってしっかり乾燥させましょう。できるだけ通気性のよい靴や靴下を選ぶことも水虫予防に有効です。また、ほかの家族にうつさないようにすることも大切です。足ふきマットやスリッパを共有しない、水虫のある人は家の中を素足で歩かない、掃除機などで床や畳をこまめに掃除するなどを心がけましょう。なお、水虫のある家族の靴下やタオルと一緒に洗っても、白癬菌は洗い流されるので感染の心配はありません。

最近、さまざまな種類の水虫の市販薬が出ています。購入する際には症状を薬剤師に伝え、適したものを選ぶようにしましょう。市販薬を使っても症状が好転しない場合や気になる症状があるときには、皮膚科を受診しましょう。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

**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、7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を受け取った薬局の名称と所在地(例：●●薬局 ●●店 ●●市)
- おくすり手帳を利用していますか(紙のおくすり手帳・電子おくすり手帳・利用していない)
- ②の理由をお書きください
- 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
- プレゼントのご希望の色をお答えください  
①オレンジ ②ネイビー

※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応募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5-47-11  
クラスAネットワーク Life6月号係

**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、「ハナヨメ」でした。

イ	シ	シ
イ	カ	ウ
サ	ク	ク
ク	ツ	ハ
ク	ワ	ハ
ミ	ジ	ギ
リ		

次号予告 7月号は「夏のスキンケア」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Aネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

# 体にうれしいお酢のちから

■この夏こそ、本気で治そう! 「水虫」...4  
ガーゼマフラーを100名様にプレゼント...4

## 教えてお酢のこと

まずはお酢の基礎情報からスタートです。

## どんなちからがあるの?

**生活習慣病を予防**  
酢酸には血管を拡張させる働きがあり、血流がよくなるので血圧降下が期待できます。血中中性脂肪を低下させたり、食後血糖値の急上昇を防いだりすることも実験で明らか。

**注目の抗酸化力**  
ポリフェノールのメラノイジンを含む黒酢や、ぶどうやりんごを原料にする果実酢には、老化を防ぐ抗酸化作用が。しかもお酢は抗酸化力が強く、熱に弱いビタミンCの破壊を防止。

## どんなときにおすすめ?

**食欲がないとき**  
お酢のさっぱりした酸味は味覚や嗅覚を刺激。さらに食欲をコントロールする脳の摂食中枢を刺激して唾液の分泌を促すので、胃液の分泌が高まり、食欲が進みます。

## これからの季節、お酢に注目

健康志向を受けて根強い人気を誇るお酢。さっぱりしたその味は夏にピッタリ。調味料として、あるいは飲み物に、また、掃除などにも利用できるお酢。そんなお酢のパワーを一挙ご紹介。お酢をますます手離せなくなること間違いなし!

## どんなものからできているの?

**お酢は酢酸の宝庫**  
お酢の成分の約90%は水。それ以外の成分は種類によってさまざまですが、すべてのお酢に共通しているのは酢酸(酢酸菌により作られる酸)が多いということ。お酢の成分の約4~8%を占めています。



## お酒を造る工程に酢酸発酵をプラス

糖分を含む原料から酵母菌によりアルコールを造り、そのアルコールを酢酸菌により発酵させたのがお酢。ですから、アルコールの数だけお酢があると、いっても過言ではありません。



## 醸造酢は大きく3種類に分類

市販されているお酢のほとんどは醸造酢です。日本農林規格では、米や小麦、豆などの穀物を原料にした「穀物酢」、果物を原料にした「果実酢」、「その他の醸造酢」に大別されています。



**減塩の味方**  
お酢には塩味を強く感じさせる効果があるので、減塩食の強い味方です。また、お酢は味がしっかりしているので、お酢をかければ、薄味の減塩食も、おいしくいただけます。

**カルシウムの摂取量がアップ**  
カルシウムがたっぷり含まれる貝殻や鶏肉の骨。これらを調理する際、お酢を少量加えて煮込むと、食材からカルシウムが煮汁に溶け出し、より多くのカルシウムを摂取できます。

**疲れたとき**  
お酢に含まれる酢酸は、疲労のシグナルである血中乳酸濃度を低下させます。同時に、エネルギー源のひとつであるグリコーゲンを効率的に補充するので、疲労回復に役立ちます。

イラストレーション：しおたまこ



# お酢のちからを取り入れて元気な毎日

薄めたお酢であれば多く摂ってもOK。まずは1日大さじ1杯のお酢から始めてみてはいかがでしょうか。

## 1 お酢をかける

さっぱり仕上げる



お酢には“油の均一化”といって、油の粒子を細かく分散させ、油っこさを緩和する働きがあります。中華料理など油の多い料理にかけるとさっぱりとした仕上がりに。ラーメンのスープに加えるのもおすすめです。

魚のくさみをやわらげる



アジやイワシ、サバなどの生臭さの主な原因はトリメチルアミンというアルカリ性の成分。こうした魚を煮るときは仕上げにお酢をかけてみて。アルカリ性がお酢の酸性で中和され、不快なおいがやわらぎます。

食べ過ぎに注意

さっぱりした味は食べやすいので、逆に食べ過ぎる危険が。特に脂身の多い肉料理はカロリーや脂質の摂り過ぎになりやすいので要注意。



## 2 お酢に漬ける

素材が長持ち

酢酸には強い殺菌・抗菌作用があり、食中毒菌を死滅させたり、増殖を防いだりします。この働きを利用して生まれたのが酢漬けや酢締め、酢洗いなどの調理法です。傷みややすい材料を腐食から守り、長持ちさせることができます。



魚を漬ければ丸ごと食べられる

酢酸には食材に含まれるカルシウムを引き出す働きがあります。南蛮漬けや煮干しの酢漬けのように、魚をお酢に漬けると骨まで柔らかくなり丸ごと食べられるので、カルシウムを効率よく摂り入れることができます。



容器の選び方

お酢は酸性なので金属を溶かす性質があります。お酢を用いて調理する際は、ガラスやホーロー製の鍋や容器を使いましょう。



## 3 お酢で煮る

カルシウムが煮汁に溶け出す



貝や骨付き肉のスープを作るとき、お酢を少し加えるとカルシウムが煮汁に溶け出します。例えば、アサリ(殻付)のスープに、だし汁400mlあたり小さじ2杯のお酢を入れて煮込むと、お酢を入れないときと比べてカルシウムが約2.3倍に。

肉や魚を柔らかく



高齢になると噛んだり飲み込んだりする力が弱くなり、肉などが食べにくくなる場合があります。こうしたときに活用したいのがお酢の軟化作用。お酢は肉の筋繊維を結合しているコラーゲンを分解し、肉を柔らかくします。

# お酢の おいしい 活用法

# 5

お酢は台所の必須アイテム。下ごしらえから仕上げまで、調理のいろいろなシーンに使えます。

## 4 お酢を飲む

果実酢や黒酢がおすすめ



熟成期間が長い黒酢はまるやかで芳醇な味わい。果物のしぼり汁や果実酒からできる果実酢には、果実がもつ豊かな風味が。どちらも酸味がやわらかいので飲むのにピッタリ。甘味を添加した果実酢もあるので表示を確かめて。

牛乳や紅茶で割っても



牛乳に果実酢や黒酢を入れると甘酸っぱいヨーグルト風味に。紅茶にりんご酢を入れればアップルティーのような香りの飲み物に変身。お酢はトマトジュースや野菜ジュースにも合います。いろいろチャレンジしてみましょう。

煮崩れ防止に



魚を煮崩れさせずに調理するのは案外難しいもの。煮魚の仕上げに少量のお酢を使ってみて。魚の表面のたんぱく質が固まって、煮崩れしにくくなります。逆に、長時間煮るとたんぱく質が分解され、右上のように柔らかくなります。

加熱しても成分への影響はなし

お酢は熱に強いので、加熱しても成分はあまり変わりません。加熱により、お酢のツーンとした香りが飛ぶので食べやすくなります。



## 5 お酢で下ごしらえ

ゴボウやレンコンの褐色化を防止



ゴボウやレンコンなどには、空気に触れると褐色になるポリフェノール系化合物が含まれています。酢水にさらしたり、お酢を加えた湯で茹でたりすると褐色化防止に。フラボノイドという色素に働きかけて白く保つこともできます。

ミョウガやショウガの色を鮮やかに



ミョウガやショウガを酢漬けにしたり、紫玉ねぎや紫キャベツをドレッシングなどであえると鮮やかな色になります。これはお酢の酸性作用により、食材に含まれるアントシアニンなどの色素が発色するためです。

シャキシャキした食感に



ジャガイモやレンコンなどには細胞と細胞を結びつけるペクチンという成分が含まれています。ペクチンは加熱により分解されやすい性質がありますが、お酢を入れたお湯で茹でると分解が抑制され、シャキシャキした食感が残ります。

さといもや貝類のぬめり取りに



さといもや貝類などのぬめり成分は糖たんぱく質で、お酢に反応して固まる性質があります。さといもの場合、沸騰した湯にお酢を加え、4~5分茹でて水にさらせばぬめりが取れます。貝類はお酢と水が同量の酢水で洗います。

原液を薄めて、食後に

お酢を原液で飲むと、酸の影響で食道や胃の粘膜などが荒れてしまう危険が。空腹時や朝起きてすぐに飲むのも避けましょう。



卵料理の助っ人

茹で卵を作るとき、湯にお酢を加えると、殻が割れて卵白が出てきても、たんぱく質を固めるお酢の作用で凝固。ポーチドエッグも白身が広がりにくいです。



## ほかにも知りたい / お酢の活用法

お酢を2~5倍に薄めたお酢スプレーにはこんな活用法が。

調理道具の静菌に

食中毒菌が繁殖しやすいまな板。お酢スプレーをまな板に吹きかけ、乾いた布巾やキッチンペーパーで拭き取れば食中毒菌の増殖を抑制。



キッチンの掃除に

蛇口が付いている水アカはアルカリ性のカルシウムなど。酸性のお酢スプレーで汚れを分解。冷蔵庫内の汚れや食卓のべたつきにも威力を発揮。



生ごみのにおいに

生ごみ入れに新しいごみ袋を入れたら、お酢スプレーを吹きかけます。お酢の静菌・殺菌力で雑菌の繁殖を防止。生ごみの消臭にもなります。



**ゲンキレシピ** vol.99

**りんご酢のスムージー**

調理時間:5分 エネルギー:約180kcal  
塩分量:0g

### 今から始める夏バテ予防

お酢に含まれる酢酸には、疲労回復を助けるなど、健康に役立つ働きがたくさんあります。お酢が得意でない人もバナナと組み合わせれば摂りやすくなります。夏に向かう今の時期から夏バテしない体をつくりましょう。牛乳は低脂肪乳や豆乳を使っても。



材料(2人分)

- バナナ...2本
- 牛乳...300ml
- りんご酢...大さじ2

作り方

- ミキサーやフードプロセッサにバナナを皮をむいて割り入れ、りんご酢を加えて攪拌する。
- バナナがクリーム状になったら牛乳を加えて全体が混ざるまでさらに攪拌する。
- グラスに注ぎ入れて完成。

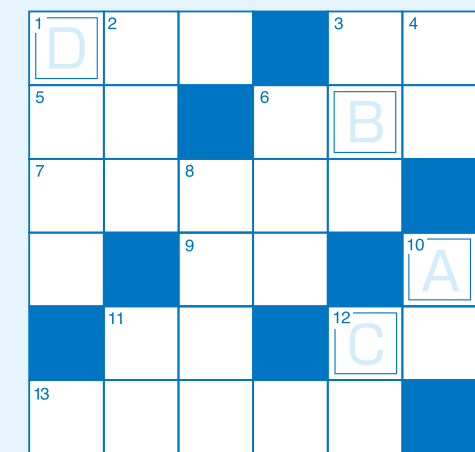


Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

## 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〉

- 名高い作品のこと
- 自分を守るために相手を脅かす行動
- 剣道で使う武器
- 元からある素質、素養
- 水などを口に含んで喉をすすぐこと
- 腕をきくこと
- 〇〇は強し
- 吉凶や勝敗を、紙などを引いて決めるもの
- 糸・縄をねじって絡ませること。〇〇を戻す

〈ヨコのカギ〉

- 名前、勤務先等を書いた小形のカード
- 青いものは大葉とも呼ばれる
- 10本足の軟体動物
- 首筋、襟首
- ピンク色をした薄い貝殻
- つかい
- この葉は、蚕が食す
- あることが終わっても他に影響を及ぼすこと
- 食材を細かくきざむこと

### 脳が喜ぶ話

室内で過ごすことが多い梅雨どき。気分転換にできる坊主を作りましょう。指先を使うだけでなく、顔を描くときには集中力も必要です。



取材協力/株式会社Smile meal 代表取締役 渡美まゆみ先生 ©参考文献/『酔いっしょヘルシーレシピ』(渡美まゆみ監修/マガジンボックス) 『酢で健康になるレシピ』(小泉幸道監修/NHK出版) 『酢をいしくたっぷり食べるレシピ』(落合敬監修/成美堂出版) 『ミツカン社のお酢レシピ』(ミツカン監修) 『冬のお酢』(ミツカン監修) 『お酢レシピ』(株式会社Mitskan監修/宝島社) 『酢の健康と科学』(酢の健康研究会編著/朝倉書店) 『調理場における衛生管理と調理技術マニュアル』(文芸科学館/学研書院) 『おいしいヘルシー 感動お酢レシピ』(主婦の友社) <Webサイト>酢のカリミツカングループ企業サイト 『お酢』の活用術 | ニチレイフーズ ほほえみごはん 『酢』の種類いろいろ | やすや食と健康研究所 にお酢に関する基礎知識 | 宝酒造株式会社 <4ページ>『きょうの健康』2016年8月、2017年8月(NHK出版) 小冊子『5人に1人は水虫?』(渡辺晋一監修/株式会社ポラファルマ発行) <Webサイト>水虫のまめ知識 | タグ健康サイト