

## インフルエンザ予防接種、まだの方はお早めに

インフルエンザの流行シーズンに入りました。インフルエンザウイルスの感染力は強く、日本では毎年1,500万人前後が感染するといわれています。特に高齢者や乳幼児、慢性的な心臓病や腎臓病、糖尿病などがある人は重症化しやすいので注意しましょう。

### ワクチンの効果は約5ヶ月間持続

インフルエンザ予防の有効な方法にワクチン接種があります。「予防接種って、流行前にするものじゃないの。流行が始まっているからでは遅いのでは」と思っている方が少なくないようです。もちろん、流行前の接種が望ましいのですが、流行してからでは遅すぎる、だから接種を受けても意味がない、ということではありません。

インフルエンザの流行シーズンは12月から3月上旬ぐらいまで。一方、ワクチンの効果は始めるまでに約2週間かかりますが、その後約5ヶ月間、持続するといわれます。流行シーズンに突入したとはいえ、インフルエンザの猛威は3月ぐらいまで続きます。今から接種を受けても、シーズン期間中、その効果を十分に得られます。

ワクチン接種はインフルエンザにかかる危険性を減少させるだけでなく、発症しても重症化を抑える一定の効果があることが分かっています。重症化予防という観点からも接種を受けることが勧められます。

### 手洗いやマスクの着用など、日常生活でも対策を

ワクチン接種だけでなく、日常生活での対策も大切です。インフルエンザは飛沫感染と接触感染によって人から人へとうつります。この感染経路を断ち切ることが大事です。外出から戻ったときは、せっけんと流水で丁寧に手洗いましょう。アルコールを含んだ消毒液を使用するのも効果的です。人混みの中ではマスクを着用することで、感染したり、人にうつしたりする可能性を減少させることができます。なお、マスクをしていないときに咳やくしゃみをする場合は、ティッシュやハンカチ、袖や上着の内側などで口と鼻を覆い、人に顔を向かない“咳エチケット”で対応しましょう。インフルエンザウイルス

は湿度の高い環境が大の苦手です。加湿器を利用するなどして、室内を乾燥させないことも重要なインフルエンザ対策です。

体温が低いと免疫反応が鈍くなり、ウイルスや病原菌を退治する自己防衛の機能が低下します。今回の特集で紹介している冷え対策はインフルエンザ対策にもつながります。

### インフルエンザが疑われるときは速やかに受診を

高熱や全身の関節痛・筋肉痛・頭痛などの症状がみられるときは速やかに医療機関を受診しましょう。特に高齢者や乳幼児などは重症化すると命に危険が及ぶことが少なくないので、早めの受診がより重要になります。

最近ではさまざまなマスクが売られており、選択に迷うことがあります。そんなときは、薬剤師に気軽にご相談ください。そのほか、インフルエンザや風邪について分からぬことがあるときなども薬剤師におたずねください。



イラストレーション：堀 直子

クスリンです。



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、1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

①Lifeを受け取った薬局の名称と所在地  
(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)

②健康情報をどこから入手していますか?  
(テレビ・ラジオ、インターネット、家族・知人、雑誌、自治体、その他)

③①の薬局へのご意見・ご要望

④Lifeへのご意見・ご要望

⑤郵便番号・住所 ⑥ 氏名 ⑦ 性別

⑧ 年齢 ⑨ 電話番号

※記入漏れや間違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 Life12月号係



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。

プレゼント!  
3袋  
セットを  
100名様



ピリッと  
した辛みが  
良さのヒミツ

保険薬局専売商品

この季節におすすめの「山田養蜂場トリプルプロポリスのど飴」。プロポリスはミツバチが外敵から巣を守るために作る天然成分です。喉の乾きやイガイが気になるときに。3袋をセットにしてプレゼント。

山田養蜂場トリプルプロポリスのど飴  
64g (4g×16粒) 486円(税込)  
山田養蜂場 ☎0120-38-3855

○商品については、上記にお問い合わせください。

\*プレゼントの当選者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。

### 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のパ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-classe.net/classA\\_helseirai\\_club](http://www.e-classe.net/classA_helseirai_club) 検索

次号予告 1月号は「食物繊維」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ネットワークとは?  
近くの薬局を探す方法  
<http://www.e-classe.net>

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-classe.com

## 特集 体 冬を元気に! ぽかぽか計画

### ■インフルエンザ 予防接種、まだの方は お早めに…4

プロポリスのど飴を  
100名様にプレゼント…4

### 足マッサージ

全体重を支えている足は緊張し続け  
ています。やさしくほぐしましょう。

#### 足指回し

片手で足首をもち、もう一方の手で足指をつまんで、右まわり、左まわりにそれぞれ5回ずつ。すべての指で行います。

親指と人差し指で足指の両側をはさみます。



### 手軽にできる マッサージ・ツボ編

マッサージやツボ押しまで筋肉の緊張を緩め、血行を促し、冷え解消に効果的です。



ツボを指で押すほか、ドライヤーでツボを温めればお灸のかわりになります。

### おススメ4つのツボ



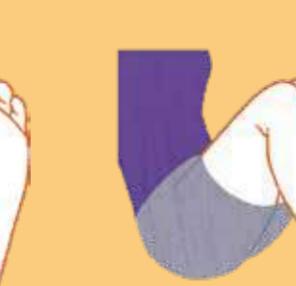
ひやく  
百会

頭のてっぺん、左右の耳の先端を結んだ線と眉間の中心をまっすぐ後ろにのばした線の交差するところ。ストレス解消にも有効。



ゆうせん  
涌泉

足の裏の中央より少し前にあり、指を折り曲げたときにできるくぼみの真ん中。体力と気力が高まるツボです。



あしさんり  
足三里

向こうすねの外側、ひざの下(膝蓋骨)の下のくぼみから指4本分下。全身の症状に有効な万能ツボです。肩こりや下痢・便秘にも。



さんいんじゅう  
三陰交

すねの内側で、内くるぶしの頂点から4本分上がったところにあります。のぼせやむくみにも効くといわれます。

### 男の人も子どもも 冷えている?



女性だけでなく、ストレスにさらされ、運動不足でもある男性にも冷えが急増中。しかも、冷えの自覚がないので対応が遅れがちに。生まれたときからエアコンや冷蔵庫のある環境の中で育っている子どもたちの体も冷え切っています。男性も子どもも体を温めましょう!

イラストレーション:金子真理

### 冷えは万病のもと

体が冷えると血液の温度が下がり、血液の粘度が増して血流が悪くなります。すると血液による栄養や老廃物などの運搬が滞りぎみになり、胃腸の不調、頭痛、肩こりなどさまざまなトラブルが起こりやすくなります。

### 私たちの冷えの原因は?

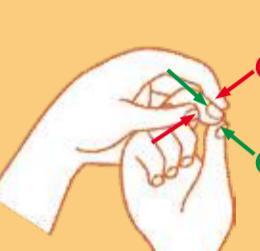
冷えはいわば文明病。エアコンや冷蔵庫などの普及で私たちの体は外から内から冷やされています。車や電車などの交通機関の発達により、歩く機会が減り運動不足に。ストレスも心身を冷やします。冷えの原因は現代社会そのものといえます。

### 手マッサージ

お薬ができるまでの時間を使って試してみましょう。

#### ほおづきもみ

右手の親指と人差し指の腹を合わせ、①左手で右手の人差し指の爪の両側を押す。②右手の親指と人差し指を押し合う。①と②を交互に行い、指を変えて同様に。



#### すねふくらはぎもみ

両手でふくらはぎをはさみ、すねの骨を軸にした内側と外側のラインを人差し指で下から上へもみます。

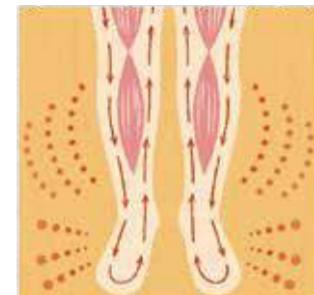


# 家でできる！ぽかぽかプログラム

体熱をつくる、運ぶ

## 筋トレ・ストレッチ編

筋肉は熱（体熱）を產生する重要な組織です。その熱を運ぶのが血液です。筋肉を鍛え、血液の流れをよくする運動を習慣化しましょう。



### 下半身簡単筋トレ

お尻や太ももなど大きな筋肉がある下半身をしっかり鍛えましょう。

※ストレッチは息を止めずに行いましょう。

#### スクワット



太ももとお尻の大きな筋肉を同時に刺激できるので、効率的に筋肉量を増やすことができます。

#### かかと上げ下げ



第二の心臓といわれるふくらはぎを鍛えることで、そのポンプ作用が活発になります。

手を腰にあて、立った状態から、ひざがつま先よりも前に出ないように意識して3秒かけてお尻をひくように腰を落とし、3秒かけて戻します。背中は丸めず少し前傾に。10回繰り返します。

### 血流改善ストレッチ

#### 太もも付け根



腰痛の緩和にも効果があるストレッチです。腰に不安を抱えている人は足を伸ばすとき慎重に。

両ひざを曲げて両手を床につき、片方の足を後ろにまっすぐ伸ばします。そのまま腰を前方に移動させます。頭、腰、後ろ足が直線上にくるように。

#### ひざの裏



ひざの裏が硬くなっていると、体がゆがみやすくなります。太ももの筋肉にも悪影響が。

「気をつけ」の体勢から片方の足を前に出します。反対側の足を少し曲げ、上体を前に倒して、前に出した足のひざの上に両手を重ねます。

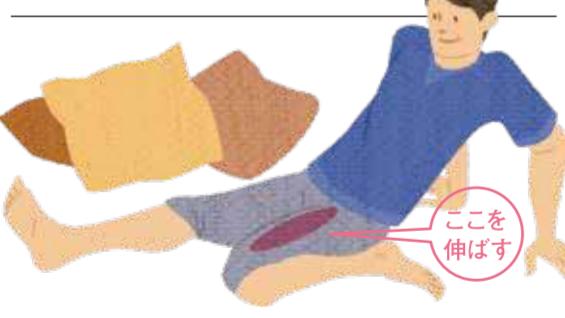
#### ふくらはぎ



ふくらはぎの腓腹筋が硬いと、血行が滞りがちになり、足先が冷える原因に。

壁の前に背筋を伸ばして立ち、両手を壁について足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。このとき、後ろ足のひざを曲げないこと。

#### 太もも前側



太ももには大腿四頭筋という体内で最も強くて大きな筋肉があります。立ち上がりや歩行、走行に関与する筋肉です。

足を伸ばして座り、両手を後方の床につきます。片方の足を曲げて、ゆっくりと上体を後ろに倒します。

#### 太もも裏側



太ももの裏にあるハムストリングをストレッチ。足の疲れ解消にもなります。

両足を広げて床に座り、片方の足を内側に曲げます。伸ばしたままの足に向かって体をゆっくり倒します。伸ばした足のひざはなるべく曲げないこと。

#### すね



すねにある筋肉は歩行や走行時の着地を支えます。よく歩いた日の足のケアにおすすめです。

両手を腰にあて、片方の足を後ろに下げます。かかとを上げて、ひざからつままでまっすぐに甲を前に押し出します。

### 知っておきたい ぽかぽか小咲

#### ちょっときついことのすすめ

洗濯物を干すとき、面倒でもしゃがんで洗濯物を1枚ずつカゴから取る、多少きつくても今よりも1.5倍ほど速く歩く、電車の中では座らずにつま先立ちをする。こうしたちょっとやり辛いことが体をボカボカに。



#### 寝相がいい人は冷えている？

新陳代謝が活発で大人より体温の高い子どもは、寝相が悪いもの。逆にいえば、寝返りを打った途端、布団が冷たくてすぐに元の姿勢に戻ってしまうような寝相のいい人は、体温が低く、体が冷えている可能性が！



毎日コツコツと行うことで冷え知らずの体质になります。冬は基礎代謝が上がる所以、脂肪が燃焼しやすくなります。

食材選びと食べ方のコツ

## 食事編

食事は体熱（体温）を生み出すエネルギー源。それだけに冷え対策の重要なポイントです。

### 温・冷食材を知ろう

東洋医学では、体を温める食材と冷やす食材があるとされています。体を温める食材の特徴は、水分が少ないので、寒い時期が旬であるなど。体を冷やす食材でも加熱すれば体を温める性質に変わります。



### よく噛んで食べよう

よく噛むことで脳の咀嚼中枢が活性化され、脂肪の燃焼が促進されて熱を产生します。食材を大きめに切る、コンニャクやシイタケなど噛まないと飲み込めない食材を選んで噛む回数を増やしましょう。



### 冷たいものを食べすぎない

冷たいものは口や食道、胃、腸を直接冷やし、下痢や便秘などの原因に。腸内には免疫を担うリンパ球の半数以上が存在するので、腸が冷えてリンパ球の働きが低下すると、風邪などの感染症にかかりやすくなります。



### スパイスを活用しよう

トウガラシやショウウ、ショウガ、シナモンなどのスパイスは体を温める食材。中でもショウガは血流をよくするジンゲロールや、脂肪や糖質の燃焼を促すショウガオールを含む、体を温める食材です。



### 体の外側から温める

## 入浴編

入浴で全身をしっかりと温めましょう。体内の老廃物や余分な水分を排出する効果も。

### ぬるめのお湯にじっくりと

38~40度ぐらいのぬるめの湯に肩までしっかり浸かる全身浴がおすすめです。副交感神経が優位になると、心身ともにリラックスできます。浸かっている時間は最低でも10分以上。理想は約30分です。



### 浴室や脱衣所を暖める

暖かい居間などから寒い浴室や脱衣所に移動、そして温かい湯に浸かると、血圧が上下し、心臓に大きな負担がかかります。シャワーで湯をはったり、暖房器具で脱衣所を暖めるなどの対策をしましょう。



### お風呂上がりはすぐに体を拭く

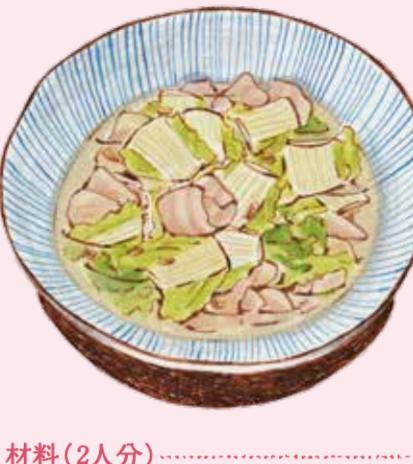
お風呂から上がったら濡れた体をすばやく拭き、冷えやすい下半身から服を身につけましょう。また、冷えやすい人は入浴後、できるだけ早く布団に入ると、体が温かいままスムーズに眠ることができます。



ゲンキレシピ  
vol. 105

○調理時間:20分 ○エネルギー:約330kcal  
○塩分量:1.1g

### 体が温まるところレシピ



体を温める食事というと汁物や鍋物が思い浮かびますが、煮物もろみをつければ冷めにくいぽかぽかレシピに。今回は片栗粉ではなくジャガイモでろみをつけるので、ジャガイモの栄養素もしっかりと摂れます。ジャガイモに含まれるビタミンCはでんぶんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。



#### 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 … 150g
- 白菜 … 3~4枚
- ジャガイモ … 1/4個
- カツオ節 … 1つかみ
- 水 … 1.5カップ
- 酒 … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- みりん … 1つまみ

#### 作り方

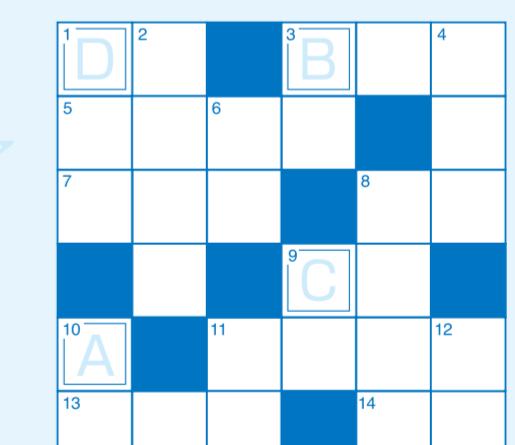
- ①豚バラ肉は5cm、白菜は3cm幅に切る。
- ②フライパンで豚バラ肉を炒める。
- ③豚肉の表面に焼き色がついたら水と白菜、カツオ節、調味料を入れる。沸騰したら沸騰が軽く続く程度に火を弱めて蓋をし、10分ほど蒸し煮にする。
- ④皮をむいてすりおろしたジャガイモを入れてひたすり混ぜ、全体にろみがついたらできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」も  
<http://www.e-classe.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！

## 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 登校の反義語
- 2 実の先端が獅子の口に似た野菜
- 3 減多にならない
- 4 体を横にして寝ること
- 5 嫁入ること
- 6 德のあることをいう
- 7 大きな体のこと
- 8 芸道を家業として承継している家系やその当主個人
- 9 積極的に立ち向かおうとする意気込み
- 10 幸水、豊水、新高などがあります
- 11 議会などで○○を飛ばす
- 12 親友、知人のこと
- 13 文字の読み書きができる
- 14 学名ニッポニア・ニッポン。新潟県の県鳥

#### 脳が喜ぶ話

何かと人と集まることが多い12月。人と話をしたり楽しい時間を過ごすことは脳に良い刺激を与えてくれます。積極的に参加しましょう。