

保険適用の禁煙アプリも登場 ~禁煙最新トピックス~

世界保健機関 (WHO) は平成元年、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し、5月31日を世界禁煙デーと決めました。それから30年余り、喫煙・禁煙に関する環境は大きく変化しました。特に、昨年は大きな動きがありました。

喫煙は周囲の人の健康にも悪影響

タバコの煙にさまざまな有害物質が含まれていることは周知のとおりです。ニコチンやタール、アセトン、ブタン、ヒ素、カドミウム、一酸化炭素など、その数は200種類以上にも及びます。こうした有害物質は、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、タバコの先から立ちのぼる副流煙のほうに高濃度に含まれることがわかっています。

副流煙や喫煙者の息から出る呼出煙を知らないうちに吸ってしまうことを受動喫煙といいます。家族に喫煙者がいたり、喫煙可能なお店で働いていたりすると、受動喫煙にさらされる危険が高くなります。こうした人は肺がんや脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高くなることが明らかになっています。また、受動喫煙で喘息の人が発作を起こすこともあります。

つまり、タバコを吸うことは本人だけの問題ではなく、ほかの人の健康も損ないかねない行為と認識しておく必要があります。

法改正により多くの施設内は禁煙に

望まない受動喫煙をなくすため、2018年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」(以下、改正法)が成立し、2020年4月に全面施行となりました。これにより、飲食店やオフィス、交通機関など、さまざまな施設の中は原則禁煙となりました。さらに、20歳未満の人が多い学校や患者さんが集まる病院などの施設では、敷地内も禁煙となっています。

一方で施設の類型・場所ごとに、喫煙専用、加熱式タバコ専用など各種喫煙室の設置が認められています。この場合、喫煙室の種類に応じて標識を提示することが義務づけられています。なお、改正法を守れない場合は、罰則が適用されることもあります。

自分に合った方法で禁煙を成功させよう

禁煙するためには、市販のニコチンガムやニコチンパッチを利用する方法があります。自分だけではどうしても禁煙が続けられない場合は、医師に相談するのもよいでしょう。ニコチン依存症と診断されるなどの条件を満たせば、公的医療保険が適用されます。

また、2020年11月には、ニコチン依存症の人向けのアプリの使用が初めて公的医療保険の適用になっています。患者さんはスマートフォンにダウンロードしたアプリに、自分で測定した呼気の一酸化炭素濃度値や日々の体調を記録します。すると、その記録に合わせてさまざまなアドバイスが送られてくる仕組みになっています。

いずれにせよ、禁煙に遅すぎるといえることはありません。ぜひ今日から禁煙に取り組みましょう。なお、禁煙についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 塚 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

回答方法 ハガキ、QRコード (またはURLからアクセス) いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 健康や病気に関することを、気軽に相談できる環境が欲しいと思いますか? (1.思う 2.思わない)
- 3 ②を選択した理由
- 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 11 欲しい色のアルファベット (A・B)

※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 QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/8T13KFGSI>にアクセスしてご回答ください。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 Life5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、6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。

欲しい色のアルファベット (A または B) を明記してください。

プレゼント
100
名様

A タスマニアグリーン



B ダークネイビー

約91%UVカットで軽やかに首元を守る

今治タオルの技術で作られた、夏も使えるおしゃれなマフラーをプレゼント。二重巻きで紫外線を完全遮断できます。再生繊維使用で56gと軽く、洗うほどに馴染みます。

今治マフラー Eコ
160cm×34cm 1,320円 (税込)
みやざきタオル ☎0898-32-1776

○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 (姓) 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。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

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。
<https://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、「クンプウ」でした。

フ	ラ	グ	ダ	ク
リ	ン	カ	ル	
ト	ク	コ	ミ	
ス	タ	ン	パ	イ
ゴ	イ	シ	コ	イ

次号予告 6月号は「油」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



Life 5月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

特集

紫外線とのつきあい方

最新版

■保険適用の禁煙アプリも登場...4

タオルマフラーを100名様にプレゼント...4

紫外線くんの自己紹介

知っているようで知らない紫外線の素顔とは。

UV-Aは部屋の中にも侵入するよ



UV-Aは波長が長いので、普通の透明ガラスやカーテンだと一定量通過します。室内の日の当たる場所で長時間過ごす場合は、ペアガラスや遮光カーテンを使用するといいでしょ。

曇りの日でも届いているよ



曇りの日は雲に遮られている分、紫外線量は少なくなりますが、それでも快晴時の50~75%は肌に届いています。雨の日でも20~30%届くので、天気曇りや雨だからといって油断は禁物。

ポクもみんなの役に立っているよ



目や髪の毛にも影響するよ

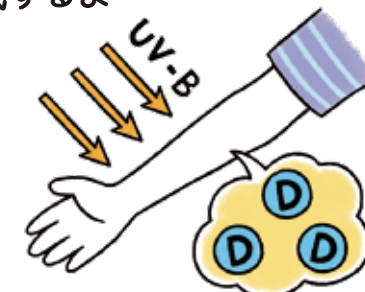


強い紫外線を浴びると、目には充血や角膜炎などの症状が出ます。長年、紫外線にさらされると、白内障や翼状片*が引き起こされることも。パサつきやツヤの低下など髪の毛にも影響。

*白目の表面を覆っている結膜が翼状に黒目の上に侵入する病変。症状が進むと視力障害に。

UV-Bは肌でビタミンDを合成するよ

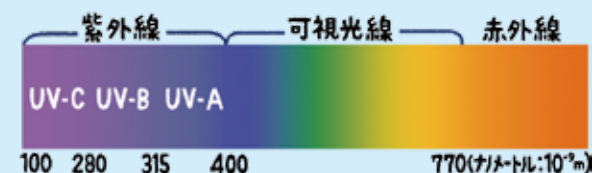
UV-Bを浴びると皮下でビタミンDが合成されます。ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を促して骨を強化するほか、がんや感染症の予防にも働いているといわれます。過剰な紫外線対策はビタミンD不足の危険を高めます。



正しく知って備える紫外線

日焼けや皮膚がんを予防するためには正しい紫外線対策が必要です。しかし、紫外線を過剰に恐れ、避けすぎると健康にとってマイナス。正しい知識を身につけ、紫外線と上手につきあうことが大切です。

そもそも紫外線って何?...太陽光は波長の短い方から紫外線、可視光線、赤外線に分けられ、紫外線はさらにUV-C、UV-B、UV-Aに分類されます。UV-Cは波長が短く、オゾン層などで吸収されるため地上まで届きません。紫外線というときは、通常、UV-BとUV-Aを指します。



UV-Aは肌の奥までとどくよ



波長の長いUV-Aは肌の奥の真皮にまで届き、コラーゲンやエラスチンをつくる線維芽細胞にダメージを与えます。長く浴び続けると皮膚の弾力が失われ、シワができやすくなります。

UV-Bは肌を赤くするよ



波長が短いUV-Bは表皮にしか届きません。しかし、UV-Bが表皮に当たると、表皮の一番下の基底層にあるメラノサイトという細胞が黒いメラニン色素をつくるため、肌が赤くなります。

地域や季節で量が変動するよ



南に行くほど紫外線は強くなり、沖縄と北海道では約2倍の差が。同じ緯度では標高が1000m上昇するごとに紫外線量は10~12%増加。1年のうちでは6~8月が最も強くなります。

妊婦さんの紫外線不足が赤ちゃんに影響!

お腹の中の赤ちゃんはお母さんからの栄養で成長します。妊婦さんが紫外線を避けすぎるとビタミンD欠乏状態になり、生まれてくる赤ちゃんの骨の発達に影響するといわれています。



イラストレーション: 平井きわ



紫外線との上手なつきあい方

知って確認 はじめの一步

紫外線対策を始める前にこれだけは押さえておきたい3つのこと。

1. 自分の肌タイプを確認

肌タイプにより紫外線の皮膚への影響が異なります。黄色人種の場合は、①すぐに赤くなって黒くならない②赤くなってそのあと黒くならない③赤くならず黒くなる、の3種類。①②の人は要注意。



2. 紫外線の多い時間帯を知る

正午をさむ数時間が、紫外線量が一番多くなります。夏場では、午前10時～午後2時に1日の紫外線量の約60%が降り注ぐといわれます。この時間帯の外出はできるだけ控えましょう。



3. 日焼けしやすい場所を知る

海辺やスキー場などは紫外線の散乱光があふれていて、あらゆる方向から紫外線が降り注いでいます。山も紫外線が多い場所。こうしたところへ出かけるときは入念な紫外線対策を。



しっかりと実践

部位別対策

肌

紫外線の影響が一番大きいのはなんと肌。それだけに、いっつも対策が必要。

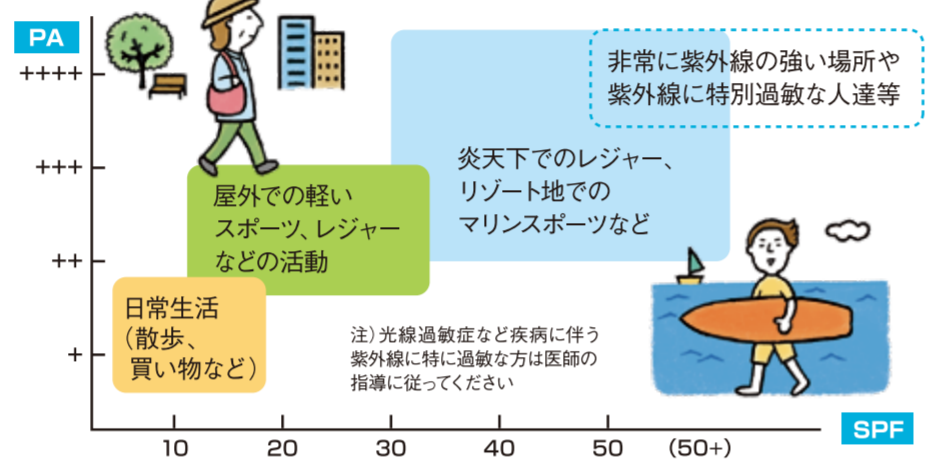
帽子や日傘を上手に利用

帽子や日傘は持ち運びのできる日陰のようなもの。帽子はつばの幅が広いものを。布地の色が濃いほうが紫外線を吸収しますが、熱も吸収します。日傘は、外側は白、内側は黒がお勧めです。



シーンに合わせた日焼け止めの選び方

日焼け止めの表示にあるSPF値はUV-B、PA値はUV-Aの遮断効果を示します。すべての状況で最大値のものを使う必要はなく、シーンによって使い分けましょう。



量が大事! 日焼け止めの塗り方

クリーム状の日焼け止めはパール1個分、液状のタイプは1円硬貨大を額、鼻の上、両頬、顎に分けて置き、まんべんなく伸ばします。同じ量でもう一度同様に塗ります。



塗り忘れしやすい部位をチェック

耳の後ろや首筋、肩、手の甲などは塗り忘れしやすいところ。こうした部位は、特に意識して塗りましょう。日焼けしやすい額や鼻、頬などは重ね塗りをするとよいでしょう。



こまめに塗り直す

化粧と同じで、日焼け止めも汗をかいたり水に濡れたりすると流れてしまいます。汗をかいたなと思ったらそのときに塗り直しを。基本的には2～3時間ごとに塗り直すのがおすすめ。



衣類選びにも気をつけて

布地の目が大きいほど紫外線が通過しやすくなります。素材は綿よりもポリエステルのほうが紫外線の通過量が低下。染料が十分に紫外線を吸収するので、薄い色でも大丈夫です。*黒い服は熱を吸収し、熱中症の原因になることがあります。



日焼けをしたら

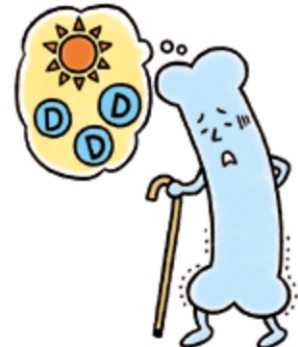


日焼けをしたら、なるべく早く濡れタオルや保冷剤、水などで肌を冷やします。赤みやほてりが落ち着いたら化粧水で肌に水分を補給。水ぶくれや頭痛などがあるときは医療機関へ。

ビタミンD不足にならないために

ビタミンD不足になるとどうなるの?

ビタミンDが不足すると、骨へのカルシウム沈着が十分でなくなり骨が軟化。そのため、骨粗しょう症や骨軟化症などの病気を招きます。子どもの場合は足の骨が曲がってO脚になったり、くる病*の危険が高まったりします。*カルシウム・リンなどが骨基質に十分に沈着せず、骨がもろくなる病気。その結果、脚が曲がり、身長が伸びにくくなる。



季節や時間帯に合わせた肌対策を

食事だけでビタミンDを十分に摂取することは困難なので、紫外線を浴びて体内で産生しましょう。夏場だと、朝の出動前や夕方に日傘などの対策なしで30分～1時間の散歩を。他の季節はそれより少し時間を長めに。

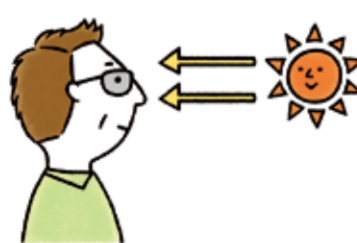


目

紫外線は目にも入ってきます。特に戸外での活動時間が長い人は要注意。

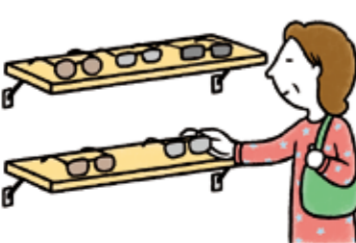
朝、夕こそサングラス

目に入る紫外線量は、太陽が高い位置にあるときよりも低い位置にあるときのほうが多くなります。朝夕こそUVカットレンズを使ったサングラスで目を紫外線から守りましょう。



サングラスの色と形のポイント

色の濃いサングラスをかけると、視界が暗くなるため瞳孔が普段より大きく開くので色の濃すぎないものを選んで。顔にフィットしたサングラスで正面以外からの紫外線もカット。



髪

髪は体の中で一番太陽に近く、紫外線ダメージを受けやすい部位です。

紫外線に当たる範囲を少なく

外出時には日傘や帽子で紫外線が当たる範囲を少なくして。長い髪の方は頭の低い位置でまとめて帽子のつばに収めたり、日よけカバー付きの帽子を利用したりするなどの工夫を。



いつものケアを丁寧に

日焼け後の髪はいつも以上にやさしく洗いましょう。髪を乾かすときはドライヤーを髪から離して短時間で済ませて。外出前にUVカットスプレーで髪を保護するのもよい方法です。



唇

唇が荒れたりヒリヒリしたりするときは紫外線による日焼けかも。

UVカットのリップクリームも

唇が日焼けをすると、唇の水分が蒸発して乾燥や皮剥けが起きたり、唇の縦ジワが深くなったりします。UVカット効果のあるリップクリームなら、紫外線と保湿の両方の対策ができます。



体の内側からの対策

紫外線を浴びると皮膚の組織内で活性酸素が大量発生し、シワやシミの原因になることも。緑黄色野菜やナッツ類に多く含まれるビタミンAやC、トマトに豊富なリコピンなど、抗酸化作用のある栄養素を積極的に補給して。



子どもの紫外線対策

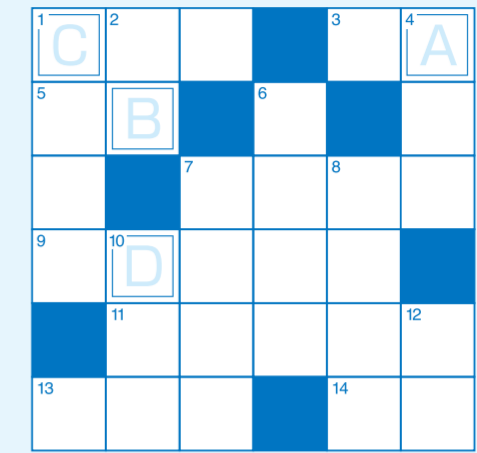
子どもの皮膚は大人よりも薄く紫外線の影響を受けやすいので、日差しが強い時間帯に戸外で過ごすときはしっかりと紫外線対策をしましょう。赤ちゃんの散歩や日光浴は、朝夕の涼しいときに行うようにしましょう。



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〉

- 印刷すること
- お祝いで贈ることが多い花
- チャイコフスキーのバレエ音楽「○○○割り人形」
- 荒地を切りひらくこと
- 野菜などを茹でて、だし汁などに浸した料理
- 猫の代表的な座り方。○○○座り
- あまみずのこと
- 諾諾

〈ヨコのカギ〉

- コンセントに挿します
- 下手な俳句のこと
- 1割の10分の1は分、100分の1は?
- 最終段階でこれまで以上に頑張ること
- 世間から逃れ各地を転々としたり、隠れ住んだりすること
- 事に備えて待機すること
- 囲碁で使います
- 端午の節句に立てる○○のぼり

知って脳活ことわざ

【春に三日の晴れなし】…春はのどかな日が続く印象がありますが、実際には天気が変わりやすいので、体調管理に気をつけましょう。

ゲンキレシピ ほうれん草とインゲンのゴマ和え

調理時間: 15分 エネルギー: 約160kcal 食塩相当量: 約1.0g

β-カロテンで健やか肌



ほうれん草は抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富な上に、ビタミンC、鉄なども含まれているので、紫外線対策や肌の健康のためにも、これからの季節にとりたい野菜です。インゲンもまたビタミン、ミネラルが豊富な野菜です。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

材料(2人分)

- 豚薄切り肉... 100g
- 砂糖... 1つまみ
- 炒りゴマ... 大さじ2
- ほうれん草... 1/2束
- 塩... 1つまみ
- ゴマ油... 小さじ1
- インゲン... 100g
- しょうゆ... 小さじ1

作り方

- 豚肉は一口大に切っておく。
- ほうれん草とインゲンはそれぞれ固めに茹でて、4～5cmに切ってボウルに入れる。
- フライパンにゴマ油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら②に加える。
- 調味料を加え、最後に炒りゴマを指でひねりながら加えて混ぜる。

紫外線対策や肌の健康にも



Web版「ゲンキレシピ」も <https://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!

取材協力: 東海大学工学部光・画像工学科 竹下秀生氏 ©参考文獻: 「紫外線曝露保護マニュアル2020」(環境省) 「紫外線対策」太陽紫外線と上手につきあう方法 (佐々木敦子編著 竹下秀生 国立環境研究所地球環境健康研究センター編・丸善出版) 「NHKきょうの健康」2017年7月号 (Webサイト) 露天でも紫外線に注意 雲によるカット率はわずか5%! UVセンサーニューズ 今なら無料でダウンロード! NHKきょうの健康 紫外線対策の基礎知識 夏の抗酸化作用 夏の抗酸化作用 夏の抗酸化作用 夏の抗酸化作用 夏の抗酸化作用