

季節の変わり目の体調管理

「木枯らし1号」という言葉を耳にするようになりました。木枯らし1号とは、10月半ばから11月末までの冬型の気圧配置のとき、東京から大阪でその年初めて吹いた北寄りのやや強い風をいいます。本格的な冬到来に備え、これまで以上に体調管理に努めましょう。

体内時計により血圧が上昇してくる時期

私たちの体には、夜になれば自然と眠くなり、朝になると目が覚めるといった体内時計の仕組みが備わっています。体内時計にはこのような1日の周期だけでなく、1年の周期もあります。また、体内時計は血圧の調整にも関わっています。血圧は1日の中で睡眠中に低くなり、起床とともに上昇していきますが、1年の流れでみると、春から夏に下がり、秋から冬に上昇する傾向があります。寒い季節に血圧が上がるのは、熱が外へ逃げないように血管が収縮し、血管に圧がかかるためと考えられています。

血圧上昇は脳卒中のリスクを高めます。日ごろから血圧が高い人はもちろん、春や夏は正常値の人でもこれから季節は血圧が上がる可能性があるので、毎日起床後に血圧を測定するとよいでしょう。ちなみに、家庭で測定する血圧値は、収縮期血圧（上の血圧）135mmHg未満かつ拡張期血圧（下の血圧）85mmHg未満を保つことが脳卒中の予防になるといわれます。

温度変化をなくしてヒートショックを防止

血圧に関してさらにいえば、これから季節は「ヒートショック」が起こりやすくなるので注意が必要です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が急上昇したり下降したりして、体が不調をきたすことをいいます。ヒートショックを起こすと、脳卒中や心筋梗塞を招き、最悪の場合、生命に危険が及ぶこともあります。

ヒートショックが最も起こりやすいのは入浴時です。暖かい居間から寒い脱衣所に行って血圧が上がり、湯に入った直後にさらに血圧が上がり、しばらく湯につかっていると血圧が下がる、浴室から寒い脱衣所に出ると再び血圧が上がる……と血圧が大きく変動します。入浴

クスリです。



回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）

② コロナウイルス蔓延後の薬局の利用頻度について（A.増えた B.減った C.変わらない）

③ ②で「A.増えた」と答えた方は、その理由を教えてください（A.通院 B.相談 C.商品購入 D.その他）

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 QRコードを読み取るか、<https://form.run/@202111Life>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をご回答ください。

○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（先に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 Life11月号係

老舗酒蔵のスキンケアシリーズ

白鶴こだわりの美肌成分を配合した、洗い流すフェイスパック1個と、家族みんなで使える入浴剤パウチ3包をセットにしてプレゼント。しっかりとお肌に導きます。

左：鶴の玉手箱 白鶴がつくった酒粕パック
170g 1,320円（税込）

右：鶴の玉手箱 白鶴の酒風呂（3包）
25ml 262円（税込）/1包

白鶴酒造 お客様相談室 078-856-7190

（受付時間：休祝日を除く 月～金 9:00～17:00）

○商品については、上記にお問い合わせください。

*プレゼントの当選登録は複数もっていただけません。ご了承ください。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密に管理し、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（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いのない場合もあります。

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@l-classe.com



イラストレーション：堀 直子

お知らせ

12月号では
脳の特集にちなんで

「健康川柳」
を募集します。
詳しくは来月号の
読者アンケートを
ご確認ください。

次号予告 12月号は「脳を元気に」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。



いい歯でにっこり/ 噛んで健康

特集

■季節の変わり目の体調管理…4

フェイスパックと入浴剤を
100名様に
プレゼント…4



唾液の大切な働き

1日1～1.5ℓ分泌される唾液パワーに注目。

●消化を促進する

唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素が、食べ物の中でのんぶんを麦芽糖に分解し、胃で消化されやすくなります。

●細菌の増殖を抑える

唾液に含まれるリゾチームやラクトフェリン、IgA抗体などの物質が、口内に入った細菌の増殖を抑えます。

●食べ物をまとめる

パサパサしたものでも唾液と混ざり合うことで、飲み込みやすい柔らかさの塊（食塊）となってまとまります。

●粘膜を保護する

唾液中に含まれるネバネバ成分の糖タンパクが粘膜を覆い、食べ物や義歯などの刺激から粘膜を守ります。

●口内を掃除する

唾液は歯、粘膜、舌の表面などについた食べカスや多数の細菌などを洗い流して、口中を清潔に保ちます。

●むし歯を防ぐ

食後は口内が酸性に傾き歯の表面を溶かしますが、弱アルカリ性の唾液が口腔内を中和。歯の表面を保護する働きも。

●発音しやすくする

唾液で口中が適度に潤っていると、舌やほお、唇などの動きがスムーズになります。言葉をはっきり発音できます。

オーラルフレイルを知っていますか

滑舌が悪くなったり、食べこぼしたり、わずかなものでむせたりするなど、加齢により口腔機能が低下した状態をいいます。中面の「口のケア」はオーラルフレイル対策としても有効。

イラストレーション：山口絵美

11月8日は「いい歯の日」

「もし歯がなくなったら？」肉食動物は獲物を捕れなくなり、草食動物は草や葉を食べられなくなります。人間も食の楽しみを失います。まさに「歯は命」大切にしましょう。

現代人は噛む回数が減っている!?

一度の食事であなたは何回噛んでいますか？ 現代人の噛む回数は昭和10年代の半分以下の600回程度まで減少しているとか。よく噛まずに食事をすると体にさまざまな負担をかけます。

よく噛むことの効果

噛む力は生きる力。たくさんの効果をもたらします。



よく噛むことで食べ物が細かく碎かれ、唾液とよく混ざり合って消化しやすい形に変わるので、胃腸の負担が減ります。



歯を支える骨と歯根の間にある歯根膜の神経は中枢神経につながっています。噛むことでその神経を介して脳を刺激。



よく噛むことで食べ物の形や歯ごたえなどを感じることができ、食材本来の味が楽しめます。



噛むことで口の周りの小さな筋肉が鍛えられ、口の動きがよくなります。成長期においてはあごの発育を促す効果も。

よく噛むためのコツ

※飲み込む力が弱い人は、無理せず食べやすい方法で食べましょう。

調理のとき

噛みごたえのある食材を選ぶ



豆腐のような柔らかいものは、噛まなくて済んでしまうことがあります。噛む回数を増やすには根菜類などの硬い食材、コンニャクなどの弾力のある食材を取り入れましょう。

食材を大きめに切る



同じキュウリでも千切りにしたものよりも乱切りにしてサイズを大きくしたものの方が噛む回数が増えます。肉なら厚切りにするなど、食材を大きめに切りましょう。

食べるとき

一口の量を少なくする



同じ量の料理でも、一口の量を自由にした場合と少なくした場合とでは、噛む回数、噛んでいる時間ともに、一口の量を少なくしたほうが多かったという研究結果が出ています。

飲み物で流し込まない



食事中にお茶などの飲み物を口にすると、口の中の食べ物は飲み物で流しまれてしまうため、しっかり噛まなくなります。汁もの以外の水分は食後にとるようにしましょう。

誤嚥に注意…高齢者の肺炎の多くは誤嚥によるものです。誤嚥とは食べ物や唾液が誤って気管や肺に流れ込んでしまうことです。よく噛んでゆっくり食べることは誤嚥防止につながります。

いい歯の習慣、続けて笑顔

歯と口のケア

歯磨きのポイント

「食べたら磨く」を原則に



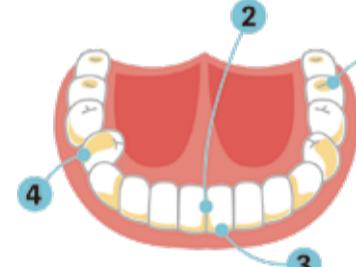
里芋だけの煮物よりも筑前煮、白飯よりも混ぜご飯というように、複数の食材を組み合わせると食感や味に変化が出るため、噛む回数が自然にアップ。食材豊富な食事がおすすめです。

加熱時間を調節する



野菜は加熱時間が長くなるほど柔らかになります。生で食べられる野菜を取り入れたり、加熱時間を短くして歯ごたえを残したりするのがおすすめです。

歯垢がたまりやすい場所を丁寧に



细菌の塊である歯垢（ブラーク）が残っていると、むし歯や歯周病の原因になります。①奥歯、②歯と歯の間、③歯と歯内の境目、④歯並びが悪いところなどは歯垢がたまりやすい場所。丁寧な歯磨きで除去しましょう。

口のケア

バタカラ体操



誰もが美味しい食べ物を目の前にすると、自然と笑顔になります。それを口に入れ、ゆっくり噛みながらその美味しさを実感できれば、これほど「口福」はありません。そのためにも、「いい歯の習慣」を継めましょう。

飲み込んでから次の食べ物を



飲み込む前に次の食べ物を口に入れる、先に口にした食べ物を十分に咀嚼しないまま飲み込むことに。この食べ方だと早食いになり、噛む回数が減るだけでなく、肥満の原因にも。

「ながら食べ」をしない



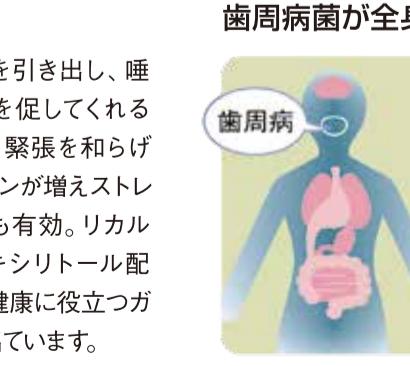
テレビやスマートフォンなどを見ながら食事をすると、食べること以外に意識が向かい、気がつかないうちに次々と食べ物を口の中に入れてしまいがちになります。噛む回数が減ってしまいます。

ガムを噛むのもよい刺激に



噛む行為を引き出し、唾液の分泌を促してくれるのがガム。緊張を和らげるセロトニンが増えストレス緩和にも有効。リカルデントやキシリトール配合の歯の健康に役立つガムも多種出ています。

歯周病菌が全身の健康に影響



歯周病で生じる炎症物質によりインスリンの働きが阻害され、高血糖状態が続きやすくなります。歯周病菌の刺激で動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険が高まることがあります。

子どもの歯磨きのコツ

10歳くらいまでは一人で上手に磨くのは難しいもの。大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。子どもを寝かせたり、後ろに立って顔を上に向させたりすると、口内の奥まで見えで磨きやすくなります。



義歯のケアもしっかりと

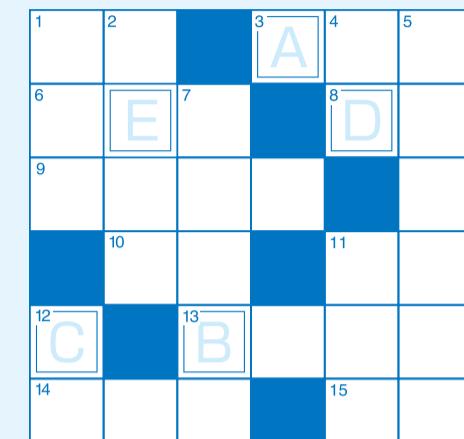
義歯は細菌が繁殖しやすく、金属部分は細菌や食べカスが付着しやすい場所。それが原因で口内炎が起ることも。義歯は専用の洗浄剤につけおきしたり、ブラシで磨いたりして清潔にしておきましょう。



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～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〉

- ①西洋将棋
- ②現実ではないことを、あれこれと想像すること
- ④雨や日光を遮るために頭上にかざすもの
- ⑤互いが同じことを繰り返すばかりで無益なこと
- ⑦富士五湖で二番目に大きい湖
- ⑪台風・低気圧によって海に起る大きな波
- ⑫物語に出てくる扉を開ける呪文「開け、〇〇」
- ⑯芸妓の見習い修業中の少女のこと
- ⑮自分の利益だけを考えること

〈ヨコのカギ〉

- ③韓国料理で、唐辛子味の鍋物
- ⑤イスラエルとヨルダンの間にある塩湖
- ⑥燃えるように暑い夏。真夏のこと
- ⑧行い、仕業。正気の〇〇
- ⑨もらひのものや、利益の一部を分配すること
- ⑩物事に疎く愚かなこと
- ⑪物事が次々に出てくるたとえ。〇〇の筈
- ⑬生後半年から1年ぐらいの乳児にみられる発熱
- ⑭芸妓の見習い修業中の少女のこと
- ⑮自分の利益だけを考えること

【**食べに倒れず病むに倒れる**

ナスの焼きひたし

○調理時間：20分 ○エネルギー：約160kcal

○食塩相当量：約1.3g

皮ごと使って微量栄養素を逃さない



ナスは決して栄養価が高い野菜ではありませんが、ビタミン類やミネラルなどの微量栄養素を幅広く含んでいます。皮の紫色はナスニンという成分で抗酸化作用があります。色もきれいで、皮はむかずに使いましょう。硬さが気になる方は隠し包丁を入れると食べやすくなります。

材料(2人分)

- ナス……3個
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油……大さじ2
- みりん……大さじ1
- だし汁……100ml
- 大根……3cm

作り方

- ①ナスは洗って拍子木に切って水につけてアツを抜く。
- ②水気をふき取って片栗粉をまぶし、多めの油で焼く。
- ③ナスを焼いている間に小鍋にだし汁としょうゆ、みりんを入れて煮立てる。
- ④焼きあがったナスは、余分な油を紙で吸い取り、③の鍋に入れてひと煮たちさせる。
- ⑤器に盛って大根おろしをのせる。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<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！