



紫外線の効果的な防ぎ方

これから夏にかけて紫外線の量が増えてきます。紫外線を長期間浴び続けると、皮膚はもちろん体のさまざまな部位にトラブルが生じます。女性のみならず、男性も紫外線対策をしっかり行うことが大切です。

紫外線を浴び続けると光老化が進み、シミやシワの原因に

紫外線による悪影響としてよく知られているのが「光老化」です。紫外線を長期間繰り返し浴び続けることで皮膚が変化することを行い、歳をとると誰にでも起こる自然老化とは全く異なります。

太ももやお尻の皮膚と、顔や首の皮膚を比べてみましょう。紫外線が当たりにくい太ももやお尻の皮膚には、中高年になっても細かいシワはあるものの深いシワはほとんどなく、シミもあまりできません。一方、紫外線が当たる顔や首に深いシミやシワが現れることはよくあります。実は、シミやシワの約8割は光老化によるものだといわれています。

そのほかにも紫外線は、皮膚がんを発生させたり、免疫を低下させ口唇ヘルペスを引き起こしたりします。また、白目の表面を覆う結膜が翼状に黒目に侵入する翼状片や白内障などの目の異常を招くこともわかっています。

適切な紫外線対策を

こうしたトラブルを避けるには、紫外線の当たりすぎを防ぐことが何よりも大切です。

太陽が出ていない夜を除き、紫外線は常に降り注いでいます。曇りや雨の日も例外ではありません。また、太陽から直接注ぐ光だけでなく、地面などに反射する照り返しにも含まれています。

こうしたことを踏まえたうえでしっかりと紫外線対策を行いましょう。具体的には、午前11時から午後1時ごろの紫外線の強い時間帯の外出をできるだけ避ける、日陰を歩く、つばの広い帽子や日傘を使う、袖の長い上着や長ズボンを着用する、UVカット効果のあるサ

クスリンです。

ングラスや眼鏡をかける、日焼け止めを使うなどが挙げられます。

日焼け止めにはSPF値とPA分類が表示されています。日焼け止め効果が最も高いのはSPF値が「50+」、PA分類は「++++」です。ただし、効果が高いものは肌への負担が大きくなるので、紫外線量やシーンに応じて使い分けるとよいでしょう。汗で流れやすいので、こまめに塗り直すことも大事なポイントです。

紫外線の影響を受けやすい男性こそ紫外線対策をしっかりと

最近では男性でも日傘を利用したり、日焼け止めクリームを塗ったりする人が少しずつ増えているようですが、女性に比べるとまだ少数派。しかし、女性より男性のほうが紫外線の影響を受けやすいことが報告されています。男性もしっかり紫外線対策をすることが望ましいといえます。

これから戸外で過ごす機会が増えてきます。無防備に強い紫外線を浴びないように注意しましょう。なお、紫外線対策についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション: 塚直子

元気応援 薬局 class A

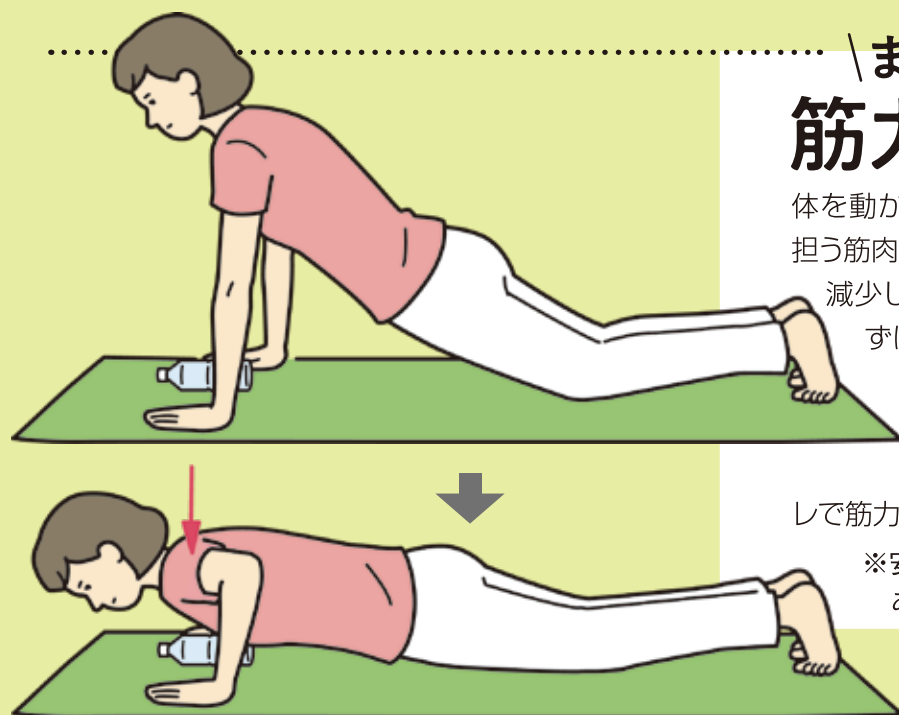
Life 5月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

はじめよう! “ついで” 筋トレ

特集

■紫外線の効果的な防ぎ方…4 梅肉エキスを60名様にプレゼント…4



まずは確認! 筋力チェック

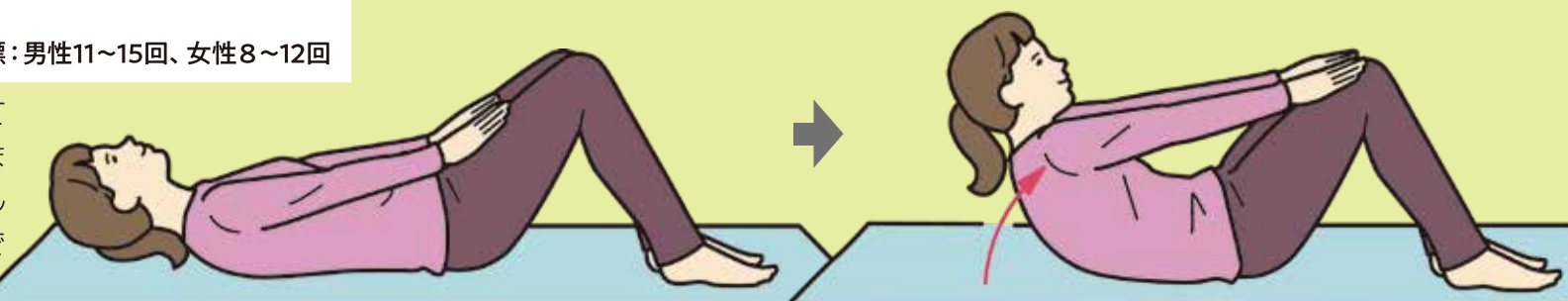
体を動かしたり支えたりする役目を担う筋肉の量は20代をピークに年々減少します。50代以降の人は、まずは筋力チェック。目標回数に達しない場合は、その部分の筋力が低下している可能性があります。中面の筋トレで筋力アップに努めましょう。 ※安全に注意し、体調に不安のある方は行わないでください。

上半身の筋力チェック 目標: 男性8~10回、女性5~8回

両ひざを床につけた状態で腕立て伏せをします。胸の下の床にペットボトル(500ml)を倒して置き、胸で軽く触るようにひじを曲げて伸ばす動きが、何回できるかを数えます。

体幹の筋力チェック 目標: 男性11~15回、女性8~12回

あお向けになり、両ひざを立てて手のひらを太ももの上に置きます。背中を丸めて上半身を起こしながら手のひらを太ももの上で滑らせて指先でひざをタッチ。



下半身の筋力チェック 目標: 片足5回

支持足の外側にペットボトルを立て、反対側の足のひざを曲げて片足立ちになります。バランスをとりながら支持足を曲げてペットボトルの上部を手でタッチ。足を替えて同様に。

該当する項目が多いほど、筋力がより低下していると考えられます。放置するとますます筋力が低下し、寝たきりのリスクが高まります。

*まずは両足立ちで5回試してみましょう。できた人は、片足立ちでチェック。

筋トレの疑問 Q&A

Q 毎日行っているの? 筋トレの効果を上げるために、筋肉痛は必須ではありません。筋トレの直後に筋肉が少し張るくらい感覚を目安に、無理なく行いましょう。

同じ種目の筋トレを行う場合は中2日程度空けて、筋トレで使用した筋肉を回復させます。異なる運動であれば毎日続けてもOK。

Q 筋肉痛がないと効いてない? ウォーキングなどの軽めの有酸素運動なら筋トレの前後どちらに行ってもOK。速度の速いランニングのような運動の場合は先に筋トレを行って。

Q 有酸素運動と筋トレ、どっちが先? 筋トレ中に痛みが出たときは? 筋肉や関節のトラブルの可能性があるので、痛みや違和感があつたらすぐに筋トレを中止。翌日以降に痛みが出た場合は、痛みが治まるまでその部分の筋トレは避けて。

Q やらないほうがいいタイミングは? 起床直後は血圧の急上昇、食後すぐは消化不良、就寝直前は交感神経を優位にさせ安眠の妨げになる可能性があるため、避けましょう。

今日はやめておこう... 時間を空けて



イラストレーション: 千野エー

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、6月5日(当日消印有効)です。

プレゼント 60名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品をプレゼントいたします。

梅肉エキス

和歌山県産の青梅の果肉だけを絞り、長時間煮詰めた梅エキス。クエン酸が100gあたり36.5gとたっぷり。1日3gを目安に、そのままぬるめ、水またはお湯で薄めてドリンクでも。

梅肉エキス 90g 3,888円(税込)
健康フーズ ☎045-912-5811

からだのみず (500ml) プレゼント

お薬を飲むために作られた硬度0(ゼロ)の超軟水。水分補給にも。プレゼントに当選された方に1本差し上げます。
クラスAネットワーク ☎03-5778-9388 151円(税込)

○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(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。

※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。

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。

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 薬局でイベントがある場合、何に参加したいですか? ※複数回答可
(A.健康相談会 B.商品お試し会 C.骨密度などの測定会 D.運動体験会 E.オンラインによる健康セミナー F.その他 G.興味がない)

3 薬局へのご意見・ご要望

4 Life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/@05life-2023>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

お知らせ

6月1日~7日は「薬局へ行こう! ウィーク」です。

健康づくりのイベントを通じて、健康についてもっと考えてもらうための週間です。

詳細は「薬局へ行こう! ウィーク」公式サイトへ
<https://www.jetsgopharmacy.net>

薬局へ行こう ウィーク (検索)

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ソラマメ」でした。

ラ	ク	ゴ	ヌ	カ
セ	イ	エイ	マ	
ソ	イ	キ	ウ	マ
コ	ウ	コ	ウ	ヤ
メ	カ	キ	シ	ガ

次号予告 6月号は「女性の健康」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。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援 薬局 class A

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

クラスA薬局では、近隣のクリニックや薬局と連携し、健康をサポートしています。詳しくは、<https://www.healthylifeclub.net/>

“ついで”筋トレで、日常がトレーニングに！

筋トレするときの基本

やり方を間違えると筋肉や関節を傷める原因になります。

呼吸を止めない



息を止めて筋トレを行うと血圧が急上昇し、心臓や血管などに過剰な負担が。立ち上がる、上半身を起こすなど、大きな力を発揮するときは息を吐くと覚えておきましょう。

正しい姿勢で



正しい姿勢で筋トレを行うと、姿勢を維持する動きをもつ、お腹回りの筋肉群を使うことができ、効率の良い動きになります。姿勢が悪いと腰やひざなどの関節を傷める原因に。

鍛える部位を意識する



鍛える部位を意識してゆっくりと体を動かすと、使いたい筋肉に負荷がかかりやすくなり、効果がアップ。運動前に鍛える部位を手で触れて確認するとよいでしょう。

絶対に無理をしない



無理をして筋トレを行うと、筋肉や腱、関節などを傷めかねません。自分のレベルに合わせて行うのが原則です。体調が悪いときは、筋トレを中止しましょう。

使った筋肉をストレッチ



筋トレ後の筋肉は疲労によって硬くなっています。筋トレで使った筋肉を伸ばすポーズを20秒ほどキープするストレッチを行うと、筋肉の硬さがほぐれます。

1日の生活を振り返り、「このときなら“ついで”に運動できるかも」と思うシーンがないか考えてみましょう。思い当たったら早速実行。続けていけば日常がトレーニングの場になっていきます。

おすすめのタイミング

日常生活の中で“ついで筋トレ”を取り入れやすいタイミング。

○**仕事の休憩時間** 仕事や作業の休憩時間は筋トレを行う絶好の機会です。トイレから戻ってきてイスに座る前などに行うのを習慣にしていればいいでしょう。

○**テレビを見ながら** テレビを見るだけなんでもついで！ テレビを見ながら“ついで筋トレ”を行えば、時間の有効活用につながります。

○**電車の中** 下で紹介している「足クロス押し合い」のような動きの少ない運動なら、電車の中でも周囲に迷惑をかけずに行えます。



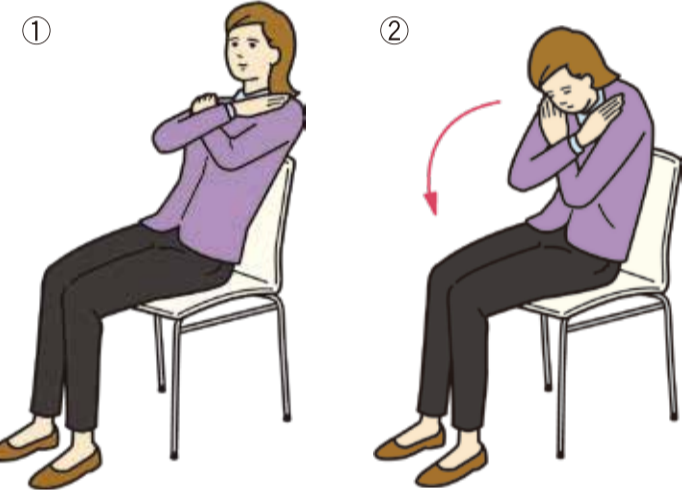
イスに座ったままできる運動

イスに座ったまま気軽に取り組める筋トレです。

イス腹筋 (12回)

お腹の中央にあり、姿勢を維持するのに使われる腹直筋を伸縮させて刺激します。

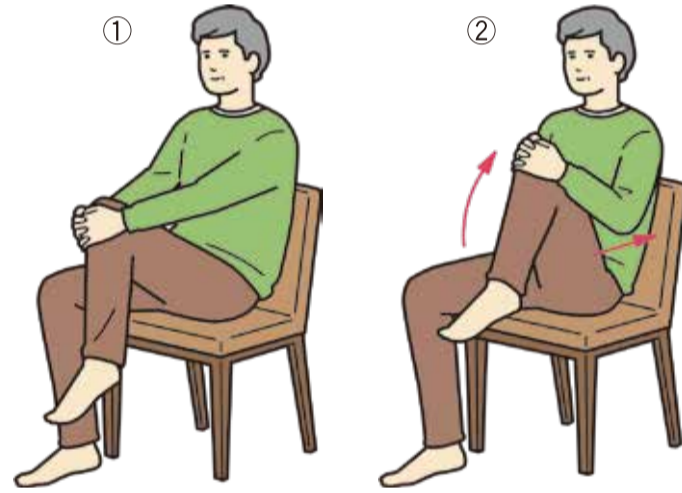
①両腕を胸の前で交差させ、背中を背もたれにつけます。②背もたれから背中が離れないようにして上半身を丸めます。



ひざ抱え込み (左右各10回)

肩甲骨や背中全体の筋肉を刺激する運動です。

①背中が丸くならないように気をつけて背筋をしっかり伸ばし、両手で片ひざを抱えます。②肩甲骨を意識して両手でひざをできるだけ胸に引きつけます。ひざを替えて同様に。



足クロス押し合い (左右各10秒静止)

移動に関わる股関節と太もも、お尻の筋肉を刺激。息を止めないように注意。

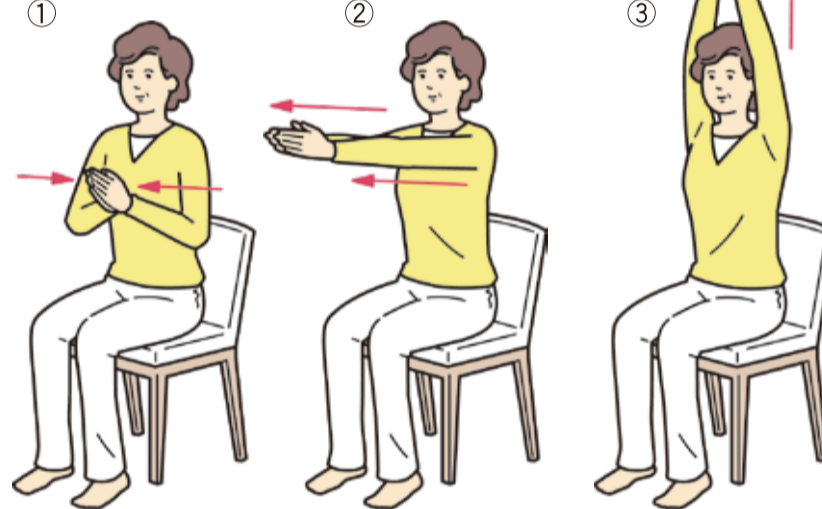
背中を背もたれにつけ、両手はイス座面の端に。両足を伸ばして交差させ、上の足を押し下げ、下の足を押し上げた状態で10秒間静止します。上下の足を替えて同様に。



手を合わせ前後上下に (前後上下各10回)

前後は胸部、上下は肩の筋肉を鍛えます。

①背筋を伸ばしてイスに座り、胸の前で両手を合わせ押し合います。②両手を押し合ったまま両腕を胸の前方に突き出し①の姿勢に戻します。③①の状態から両手を上に上げて戻します。



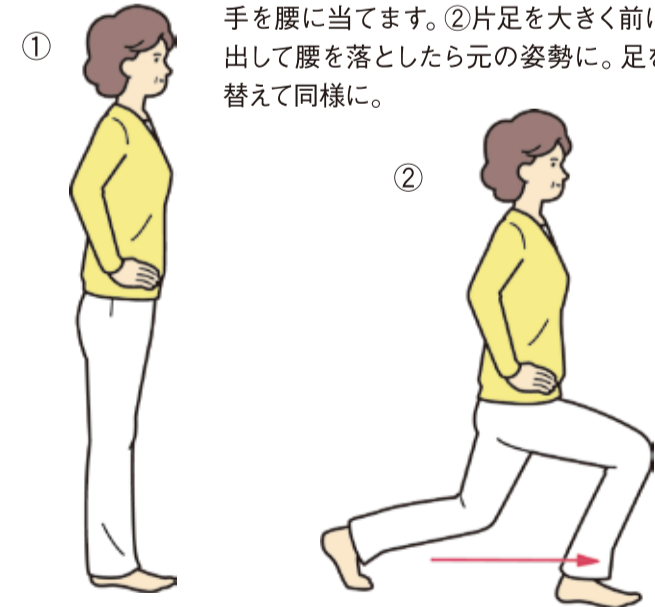
立った姿勢でできる運動

スキップ時間を利用して、立った姿勢でできる筋トレを実践してみましょう。

踏み出し運動 (左右10回)

重心移動に関わる前ももやお尻、体幹、股関節を刺激します。

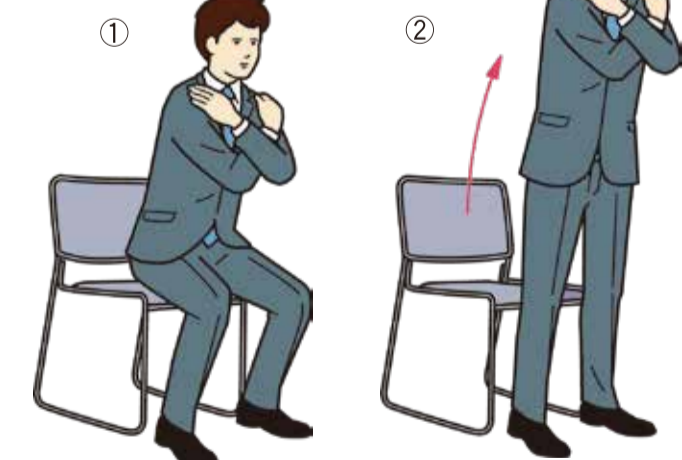
①背筋を伸ばし両足をそろえて立ち、両手を腰に当てます。②片足を大きく前に出して腰を落としたり元の姿勢に。足を替えて同様に。



スクワット (10回)

スムーズに立つ・座る動作ができるように、前もも、お尻、体幹を鍛えます。

①背筋を伸ばしてイスに浅く座り、両手を胸の前で交差します。②背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと立ち上がります。



ひじひざタッチ (左右各12回)

体幹と下半身の筋肉を刺激し、歩行動作をなめらかにする効果が期待できます。

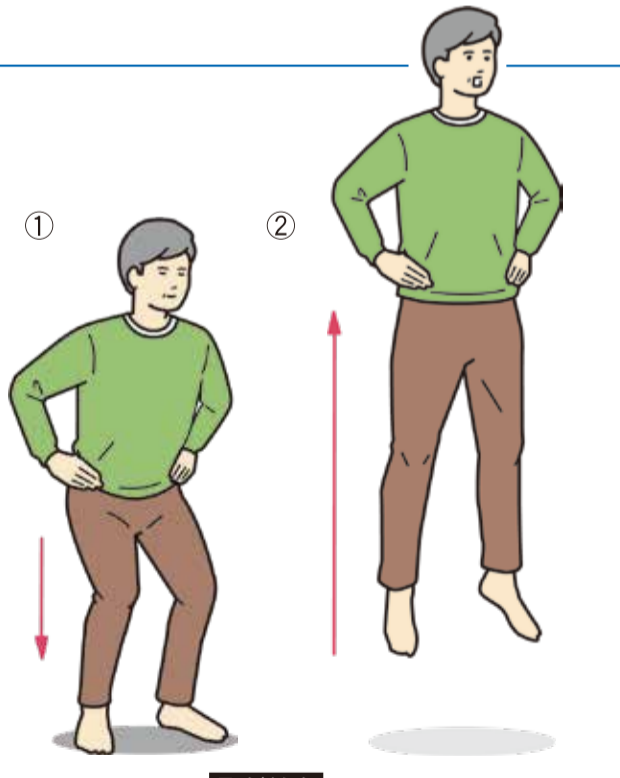
背筋を伸ばして両足を肩幅に開いて立ち、右ひざを上げ、体をひねりながら左ひざで右ひざをタッチします。左右の手足を替えて同様に。



ジャンプ (10回)

前ももや股関節、お尻、ふくらはぎを刺激します。転倒や周囲に十分注意して。

①背筋を伸ばして両足を肩幅に開き、両手を腰に当てて腰を落とします。②体を伸ばして真上にジャンプ、股関節、ひざ、足首をしっかりと使って、静かに着地。



アイソメトリック運動

筋トレの一つに、上記の「足クロス押し合い」のような、関節を動かさず筋肉に力を入れるアイソメトリック運動(静的筋収縮運動)があります。筋肉痛が起りにくいので毎日行ってもOKです。



プロテインを上手に活用しよう

筋トレをしたら、筋肉の材料となるたんぱく質を積極的に摂取。食事だけでとるのが難しい場合はプロテインの利用もおすすめ。さまざまな種類があるので購入の際には薬剤師に相談を。



筋トレをすると美肌になる!?

筋トレを行うと、コラーゲンやヒアルロン酸だけでなく、バイグリカンという真皮を構成する成分が増加。真皮の厚みが増し、若々しい印象をもたらすと研究結果が発表されています。

取材協力

有賀誠司先生

東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授。著書に「一生歩くための筋力維持 楽しく運動で健康長寿」(土屋書店)など多数。



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

1	B	2		3		4		5
6				7				
			8					C
		A						
10				11		12		
13								14

〈タテのカギ〉

- 1 巻貝の殻の線のように旋回した筋
- 2 出る〇〇は打たれる
- 3 付き添って守ること
- 4 干潮と満潮
- 5 母国を遠く離れたよその土地、外国
- 6 花をいけること
- 7 日本の主食といえば
- 8 70歳のこと
- 9 12 てきや

〈ヨコのカギ〉

- 1 一人の演者が滑稽な会話のやり取りをする寄席芸能
- 2 手がたえがないこと。〇〇に釘
- 3 えり抜かれていて鋭いこと
- 4 利を得るのに抜け目なく素早いさま。〇〇〇〇の目を抜く
- 5 人の好い老人
- 6 農作物などで、不必要な芽を摘除すること
- 7 問題にしない。〇〇にもかけない

【お茶と情けは濃いごい】…お茶も人情も濃い方がいい。薄いお茶を出すのは失礼ということからできたことわざ。今日は濃いお茶をゆっくり味わいませんか？

©参考資料: 「一生歩くための筋力維持 楽しく運動で健康長寿」(有賀誠司著、土屋書店) 「40歳から始める一生衰えない筋肉のつくり方」(有賀誠司著、本館書店) 「新体力テスト実測要項」(PDF)(文部科学省) 「筋トレ(レジスタンス運動)が美肌をつくる」(PDF)(ポーラ・オルビスホールディングス ニュースリリース) (4ページ)「NHKきょうの健康」2018年6月号、2021年7月号(NHK出版) (Web)「男性の肌は紫外線の影響を受けやすい」(光老化)啓発プロジェクト委員会