

冬の皮膚トラブルに注意

冷たい北風にさらされ、肌荒れしやすい季節になりました。かゆみや湿疹、発疹など、この時期の肌はトラブルと隣り合わせ。しかし、適切なケアを行えば、多くの肌トラブルは避けられます。健康な肌で冬を乗り切るための注意点を押さえておきましょう。

寒さや温かさがじんましんを引き起こすことが

冬の肌トラブルでしばしば見られるものに「寒冷じんましん」があります。寒い外気に当たったり、冷たい物に触ったりしたとき、肌にかゆみを伴う赤い発疹ができるじんましんです。皮膚に寒冷刺激が加わることで、かゆみの原因物質であるヒスタミンが皮膚の肥溝細胞から大量に分泌されて発症します。

反対に、温かさが刺激になって同様のじんましんが生じることがあります。これを「温熱じんましん」といいます。この時期だと、ホットカーペットやストーブ、カイロなどからの温熱が刺激となることが多いようです。

寒冷じんましんの場合は発疹が出た場所を温め、温熱じんましんの場合は冷やすと、通常、数分～30分程度で症状は治まります。

保湿剤をたっぷり塗って肌を乾燥から守る

気温が低くなり湿度も低下する冬は、肌が乾燥しやすくなります。そのため、皮膚の一番外側にあって、皮膚からの水分蒸発を防ぐ皮脂膜が乱れ、皮膚のバリア機能が低下します。そこに寒冷刺激や温熱刺激、あるいは衣服との摩擦などの刺激が加わると、かゆみが生じたり発疹が出たりします。寒冷じんましんや温熱じんましんの症状を悪化させないためには、肌を乾燥から守ることが大切です。

入浴時にナイトロソルブなどに石けんをつけてゴシゴシ洗うと、皮脂膜が失われてしまいます。手のひらで石けんを泡立て、その泡で肌をやさしく洗います。お風呂からあがったら、すぐに保湿剤を全身にたっぷりと塗りましょう。このときも、肌に刺激を与えないよう、やさしく塗ってください。

湿度が50%を下回ると、皮膚からの水分蒸発が始まるといわれています。

また、加湿器などを使い室内の湿度を50～60%程度に保つことも大切です。

自己判断で薬の使用を止めないで

かゆみが続く、皮膚症状がひどくなったり、かゆくなった部分をかきむしって患部がグジグジしているといった場合は、早めに医療機関を受診してください。

治療では、皮膚トラブルの症状に応じて、炎症やかゆみを抑えるステロイド外用薬や抗ヒスタミン薬などが用いられます。症状が落ち着いたからと自己判断で薬の使用を中止すると、再発をくり返したり、しだいに症状が重くなったりすることがあります。必ず医師や薬剤師に相談してください。

また、皮膚トラブルについてわからないことがあるときも、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堀 直子

クスリんです。



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 ①の薬局へのご意見・ご要望
- ③ Lifeへのご意見・ご要望
- ④ 郵便番号・住所 ⑤ 氏名 ⑥ 性別 ⑦ 年齢
- ⑧ 電話番号

9 「健康川柳」大募集！

「健康」をテーマに五・七・五で表現した川柳作品（未発表・自作）を募集します。上記①～⑨のアンケートにお答えの上、川柳をお送りください。入賞者には粗品をお送りいたします。入賞作品の一部をLife2023年3月号に掲載予定。必要な方はペンネームをお書きください。

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントや粗品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/@Life12-2021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ご応募は受け付けておりません。

…あて先（先づ貼り付けることができます）

〒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

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。

締切りは、1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75名様に下記の商品をプレゼントいたします。



ルールが簡単、大人も子どもも楽しめる



手元にある9枚のカードを、お題通りに誰よりも早く並べるだけ。6種類の模様があり、タイルの裏表を考えないとうまく揃いません。手と頭を同時に使うゲームです。

ナインタイル 2～4人用
ゲームタイル36枚 お題カード30枚
説明書1部 2,420円（税込）

オインクゲームズ

https://oinkgames.com

○商品については、上記のWebサイトをご確認ください。

※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。

○プレゼントの商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。



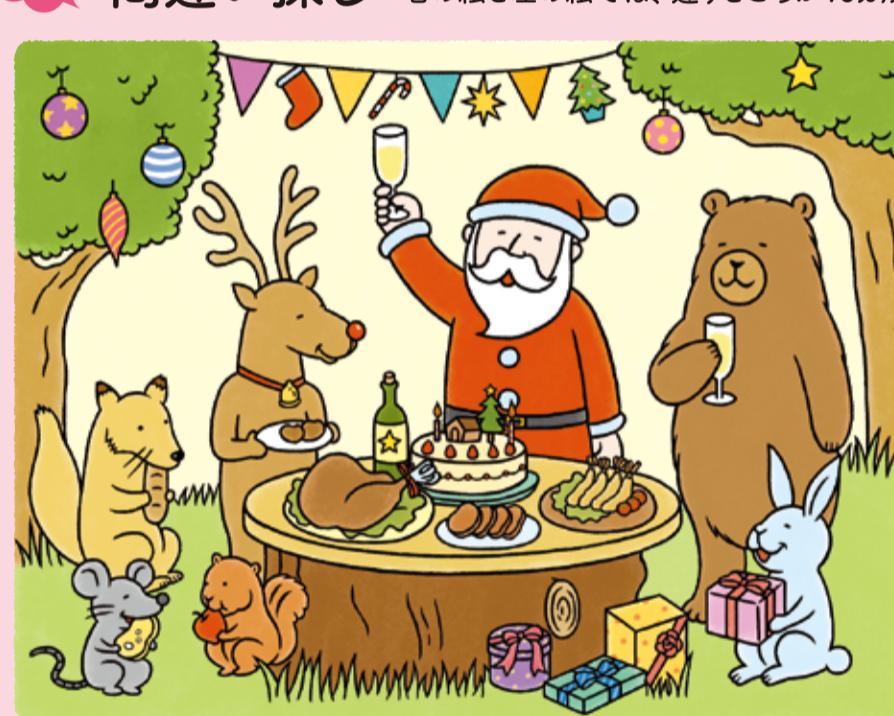
特集

たのしい毎日 脳元気！

■冬の皮膚トラブルに注意…4

みんなで遊べるカードゲームを75名様にプレゼント…4

1 間違探し

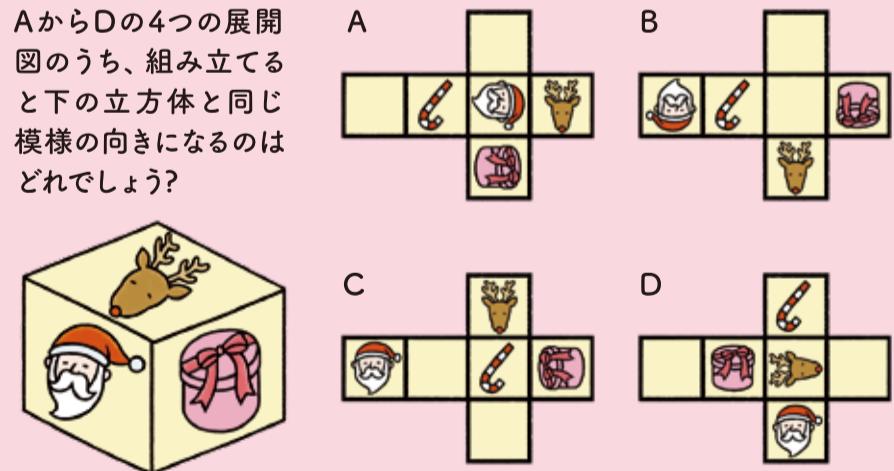


右の絵と左の絵では、違うところが10カ所あります。お薬を待つ時間やご自宅でチャレンジしてみましょう。



2 図形クイズ

AからDの4つの展開図のうち、組み立てるときの立方体と同じ模様の向きになるのはどれでしょう？



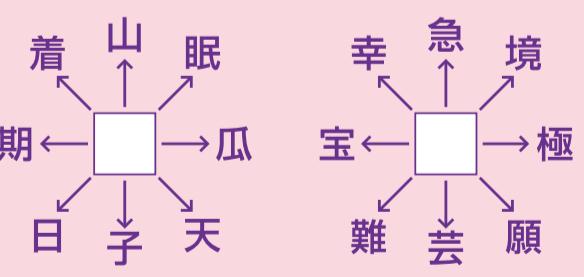
3 漢字クイズ

①次の8つの漢字から4文字を使ってできる四字熟語は？



②→の方向に読んで二字熟語ができるよう、□に漢字を入れましょう。【A】と【B】に入る漢字を使ってできる二字熟語は？

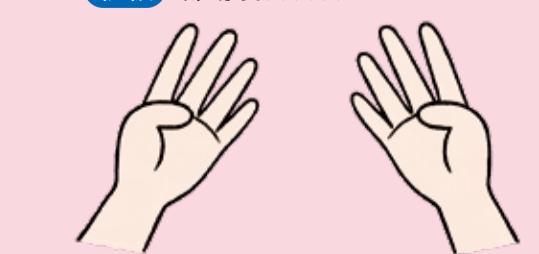
【A】



【B】

4 指先体操

初級 難易度★★★



手指は第二の脳と呼ばれています。頭を使いつながら手指を動かすと、脳を広範囲に刺激して活性化させます。

上級 難易度★★★



左手の親指だけを曲げた状態で始めます。「いち」と数えながら左手は人差し指、右手は親指を曲げ（左の絵の状態）、続けて「に、さん」と数えながら両手同時に1本ずつ曲げます。小指まで曲げたら、今度は小指から順に伸ばします。

イラストレーション：平井さき

活動量が減っていますか？

コロナ禍で外出頻度が減少しています。それにより活動量が減り、人と会話する機会が少くなり、生活意欲が低下、ますます活動量が減るという悪循環を招いているとの指摘があります。

人生を楽しむことが、いきいき脳に

長期にわたる自粛生活は脳の健康にも影響を与えているといわれます。そのため、これまで以上に脳の健康を意識することが大切です。ポイントは、ストレス解消、運動、規則正しい生活リズム、質のよい睡眠と十分な睡眠時間、栄養バランスのよい食事、禁煙、趣味などです。これらを心がけて、人生を楽しむことがいきいき脳の一番の秘訣です。中面を参考に、好きなこと、興味のあることから取り入れてみてはいかがでしょう。

まずは、脳トレにチャレンジ！ → 答えは3ページに



脳を鍛える脳トレは脳の活性化に役立つことが、さまざまな研究で明らかになっています。

記憶力・思考力を使う趣味

〈例〉トランプ、語学学習、日記、俳句、おしゃべり、読書など
記憶力や思考力を使えば、脳の司令塔である前頭前野を活発に働かせることができます。

記憶が必要な遊び

記憶力を鍛えるのにおすすめなのは、何かを記憶し、いたん他に意識を向け、その後思い出す遊びです。数字のありがた記憶しなければならないトランプの神経衰弱はピッタリのゲーム。



よく知らない人とおしゃべり

相手の話を理解したり、考えながら話したりするおしゃべりは脳がフル回転。ただし、気心の知れた相手だと緊張感に乏しくなって回転が鈍くなります。初対面の人ともおしゃべりを。



図書館に通って運動も

知らないことを調べたり、好きな本を探したりできる図書館は、脳が喜ぶ知の宝庫。できれば図書館まで歩いていきましょう。血流がよくなり、多くの酸素が脳へ送られ、脳はさらに喜びます。



やってみよう オンライン通信

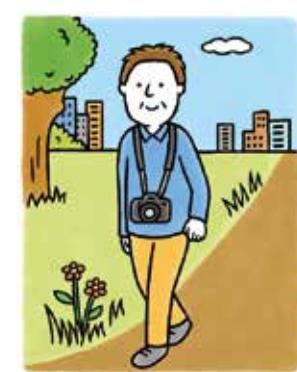
人と直接会うのが難しいときは、オンライン通信という手段を利用してみては。使い方を知らない人のために講座を開いている自治体もあるようです。問い合わせてみましょう。

体を動かす 趣味

〈例〉筋トレ、ウォーキング、ジョギング、ヨガ、ラジオ体操、ボランティアなど

ロコモ（要介護になるリスクが高い状態）予防のために筋トレと有酸素運動を積極的に。

頭と体を同時に使う



せっかく体を動かすなら、脳と一緒に使いましょう。例えば、散歩するときに草花をカメラに収めたり、俳句をひねったりすれば、脳はさらに活性化。ただし、戸外での活動は車に注意して。

やってみよう 足踏みグーパー

イスに座り、左ひざを上げると同時に右手をグーにして前に出し、左手をパーにして胸に当ります。ひざを替えて、左手をグーにして前へ、右手をパーにして胸に当ります。慣れるまでやってみましょう。

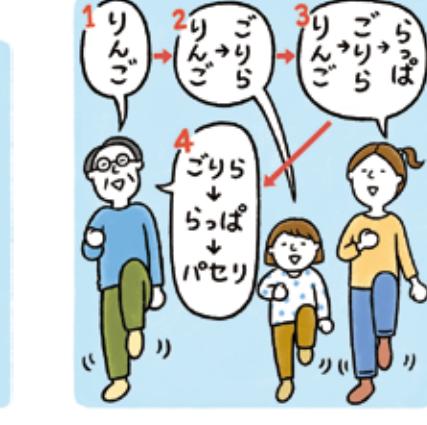


ステップシリトリ

〈3人以上〉

右足前、左足前、右足戻す、左足戻すが1セット。これを繰り返しながらグループでシリトリをします。

そのとき、前の人が言った単語を先に言い、次に自分が思いついた単語を言います。



楽器演奏は脳を活性化

音楽を聴く以上に脳の働きに効果的なのが楽器演奏。指先をはじめ、ひじや肩、体幹、足まで動かす全身運動であり、譜面を見ながら演奏するとなると、脳のさまざまな領域を刺激します。



香りの種類で効果が変わる

香りは脳の嗅神経を通して記憶にかかる海馬を刺激します。効果的なのは、昼はローズマリーカンファーレとレモン、夜は真正ラベンダーとスイートオレンジをそれぞれ2対1で組み合わせた香り。



耳の聞こえ、大丈夫ですか？

難聴になると、情報量が少なくなり、脳への刺激が減少。聞き間違いが多いなどでコミュニケーションがうまくとれなくなり、ますます脳の活動が低下します。聴力が低下したときは、なるべく早く耳鼻咽喉科を受診し、補聴器などの対処を。

手先を使う 趣味

〈例〉ちぎり絵、塗り絵、お菓子作り、DIY、生け花、園芸など

ヒトが他の動物と決定的に違うのは、指を自在に操ることです。その指先を使って脳を活性化しましょう。

工作は視空間認知機能を鍛える

物の形や空間的配置を正しく認識する力が視空間認知機能。この機能が低下すると、例えば、使い方が分からずパソコン操作が困難になるなどの不便が。工作は視空間認知機能にかかわる脳を使います。

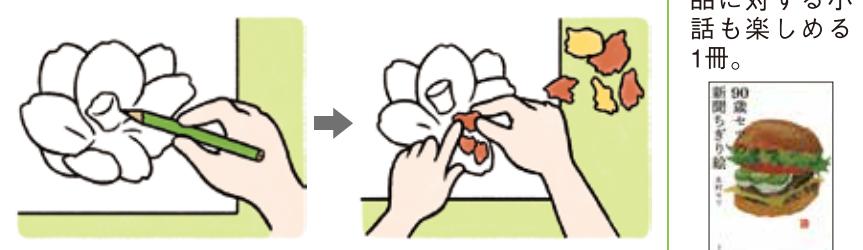


やってみよう ちぎり絵

〈材料〉○厚手の紙 ○鉛筆 ○でんぶんのり ○折り紙、新聞・チラシのカラー面など

【作り方】

- ①紙に鉛筆で下絵を描く。花や野菜、果物など身の回りにあるものがおすすめ。
- ②使う色を決めて、折り紙や新聞・チラシのカラー面を選び、手で適当な大きさにちぎる。
- ③ちぎった紙を下絵に沿って貼っていく。細かい部分はピンセットなどを使って。のりが乾いたら完成。



ストレス発散・リラックスできる 趣味

〈例〉歌をうたう、アロマテラピー、音楽演奏など

ストレスにより、アミロイド β たんぱく[＊]が脳に溜まりやすくなるともいわれています。＊アルツハイマー型認知症の原因たんぱくの1つ

オンラインツアーで楽しむ手も

旅行に行く頻度が多い人ほど幸福感が高く、脳の衰え防止になるとの研究結果が。旅行会社では家に居ながらにして旅行気分が味わえるオンラインツアーを企画しているので、利用してみては。



笑いの効果

笑いによってストレスから解放され脳がリフレッシュすると、新しいことに取り組んだり、新たな考えが浮かんだりする力が生まれやすくなります。笑いには幸福感や免疫力を高める効果も。



表紙の脳トレの答え

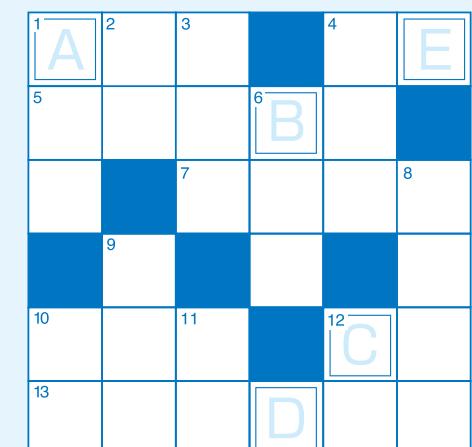
1. 靴下の向き
 2. 帽子の有無
 3. 首飾りの形
 4. ラベルの絵柄
 5. ミニトマトの数
 6. クマの目の形
 7. 飾りの有無
 8. 食べているもの
 9. 線の数
 10. リボンの長さ
- 2.B 3.①無病息災 ②冬至



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. 高く土盛りした古代のお墓
2. 破り捨てる事。一方的な取り消し
3. 思い悩むこと
4. チャンス。午載一週の〇〇〇
5. 一番早く春を告げてくれる山菜
6. 三ノ輪橋～早稲田間を運行しています
7. 腕前のすぐれた人
8. 話の単位、〇〇と力氏
9. しつこく、なおりにくいこと。〇〇〇な汚れ
10. 年末年始、飲みすぎ食べすぎで解決策を見いだすこと
11. 游泳の単位、〇〇と力氏
12. 試みと失敗を繰り返しながら解決策を見いだすこと
13. 100の8乗

〈ヨコのカギ〉

1. 化石の一種でアクセサリーなどにも使われている
2. 日本の代表的な主食
3. 一番早く春を告げてくれる山菜
4. 腕前のすぐれた人
5. 話の単位、〇〇と力氏
6. 三ノ輪橋～早稲田間を運行しています
7. 話の単位、〇〇と力氏
8. ラズベリー、ブラックベリーなどの総称
9. しつこく、なおりにくいこと。〇〇〇な汚れ
10. 游泳の単位、〇〇と力氏
11. 現生最大の陸生哺乳類
12. 試みと失敗を繰り返しながら解決策を見いだすこと
13. 100の8乗

【腹八分目に医者いらず】…大食いをしないで、いつも腹八分でやめておけば病気をしないということ。
年末年始、飲みすぎ食べすぎに注意しましょう。

ゲンキ レシピ vol. 135

○調理時間:20分 ○エネルギー:約350kcal
○食塩相当量:約0.9g

サバサンド

生のサバを塩漬けして干した塩サバは1年中手に入り、また下ごしらえの手間がはぶける便利な食材です。青魚に含まれるDHAも豊富です。サバ自身に塩味がついているので、味付けも不要です。焼いてはさんで、レモンをたっぷり絞つて食べましょう。



干物で手軽にDHA

生のサバを塩漬けして干した塩サバは1年中手に入り、また下ごしらえの手間がはぶける便利な食材です。青魚に含まれるDHAも豊富です。サバ自身に塩味がついているので、味付けも不要です。焼いてはさんで、レモンをたっぷり絞つて食べましょう。

材料(2人分)

- 塩サバ … 1枚(半身分)
- レタス …… 葉2枚
- 片栗粉 … 大さじ1
- フランスパン… 4切れ
- 玉ネギ … 1/4個
- レモン…… 1/4個

作り方

- ①サバはひれと尾を切り落としバットに入れ、熱湯を回しかけて臭みを取り、水気をよくふき取る。
- ②サバの両面に片栗粉をまぶして、クッキングペーパーを敷いたフライパンで皮目から焼く。片面約5分ずつ両面を焼く。焼きあがったら半分に切る。
- ③サバを焼いている間に玉ネギを薄切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④フランスパンにレタスをのせてからサバをのせてコショウをふる。上に玉ネギをのせてフランスパンをかぶせる。食べるときにレモン汁を絞りかける。

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!