

トコジラミの発生、被害件数が増加中

昨年の初冬頃からニュースなどでよく耳にするようになったトコジラミ。戦後しばらくはよく見られる害虫でしたが、殺虫剤の普及や生活環境の改善などにより激減。しかし2010年頃から再び急増し、被害件数も増えています。

繁殖力が非常に強く、瞬く間に増えていく

トコジラミはナンキンムシとも呼ばれますか、分類学的にはカムシの仲間です。成虫の体長は5~8mmで、体は丸く扁平で、色は褐色です。メスは1日5~6個の卵を産み、その卵は2週間ほどで幼虫になり、1~2カ月後には成虫になります。メスが生涯に産む卵の数は200~500個にも及ぶといわれます。加えて、3~4カ月（中には1年くらい）生きているため、あっという間に増加してしまいます。

トコジラミの増加は日本に限らず、全世界で見られます。その原因の一つとして、物や人が世界規模で移動するようになったことが挙げられます。日本の場合も、海外からの荷物や人に付着してもたらされたと推測されています。

刺されると発疹やかゆみが現れる

トコジラミがやっかいなのは、トコジラミの主な栄養源が人間の血液であるということ。これは成虫だけでなく、幼虫も同様です。

トコジラミは明るいところが苦手なので、活動するのは夜を中心です。潜伏場所から出てきて、寝ている人の腕や足、首周りなど、衣類から露出している部分を刺して吸血します。一方、刺された部位には、アレルギー反応による赤い発疹ができます。時には、激しいかゆみや発熱を伴うことがあります。また、強いかゆみにより寝不足になったり、かさすぎて皮膚に傷がつき、細菌感染して傷口が化膿するケースもみられます。

刺された場合は、薬局で購入できるステロイド系の外用薬を塗布することで、炎症を抑えることができます。かゆみが激しかったり、患部が悪化したりしたときには、かかりつけ医や皮膚科を受診しましょう。

クスリンです。



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 あなたは健康的維持・増進のために、意識して運動*をしていますか？（している/していない）

*1回30分以上で息が少しまず程度の運動

③ ②で「している」を選んだ方は下記をお答えください。

③-1 運動の種類
③-2 頻度（A.ほぼ毎日 B.週3~4回 C.週2回 D.週1回 E.月1~2回）

④ 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//LIFE2024-04>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。

※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 Life4月号係

ご意見をお寄せください

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、5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。



温めてすぐ飲めるみそ味のポタージュスープ

具材がたっぷり溶け込んだポタージュのような濃厚さと、慣れ親しんだみその旨味をフレンドした、「飲む食事」。食品添加物は無配合ですが、常温で保存できます。人気の3種類をセットでプレゼント。

みそボタセット
タマチャン421円（税込）×2袋、なごみの黄648円（税込）、香るスズシロ648円（税込）
素直な力 <https://misopotakyo.jp/contact/>

○商品については、上記URLより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伝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。

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。

Healthy Life Club
<https://www.healthylifeclub.net/>

次号予告 5月号は「減塩」を特集します。
どうぞお楽しみに。

元気応援薬局

class A®

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ともお気軽におこしください。

クラスAネットワークとは？
近畿のクラスA薬局を探せるのは、
<https://www.class-a.jp/>

トコジラミや血糞を見つけたら専門業者に駆除を依頼

トコジラミの潜伏場所はベッドの周辺、壁や家具のすき間、引き出しあり壁にかけた絵の裏、壁と床の接合部、畳と畳の間、カーペットの下などです。日ごろからこうした場所をこまめに掃除することが、トコジラミ発生予防につながります。上記のような場所に黒っぽいシミが付着していたら、血糞（吸血した血が糞になって出た痕）と思われます。トコジラミがすでに大量に繁殖している可能性があります。一般的な殺虫剤はトコジラミに効かないことがあり、個人での駆除は難しいため、専門の業者に依頼するほうがよいでしょう。

なお、トコジラミに関してわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

春はほぐして筋トレ 特集

■トコジラミの発生、被害件数が増加中…4

みそ味のポタージュスープを100名様にプレゼント…4



こめかみ

のど

首

耳

目

口

鼻

肩

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

足

頭

皮

胸

腹

腰

脚

手

頭部がほぐれたら、体を動かして鍛えましょう

「鍛える」前に、まず「動かす」！

体が目覚める

準備体操

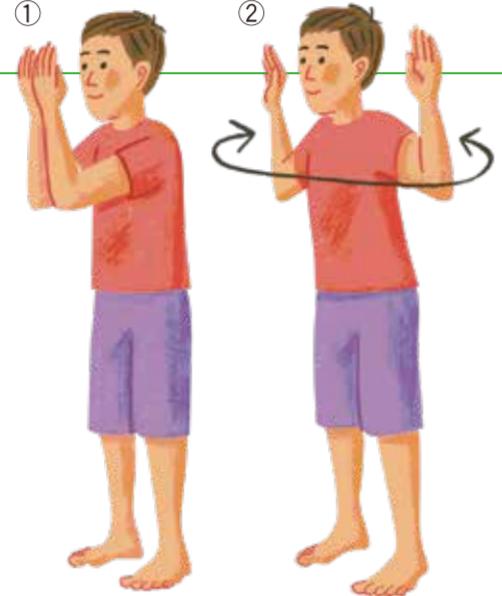
腰まわし

軽い体操で、眠っていた体の運動機能を目覚めさせます。血液循環がよくなり、これから動かす筋肉への酸素供給が容易に。各10回が目安。



胸開き

肩甲骨の動きをなめらかにし、胸と背中の筋肉をほぐします。肩こり改善効果も。



●自分の体の状態に合わせて、無理のないペースで



●正しい姿勢とゆっくりした動作を意識して



表紙の体操で頭部がかなりほぐれたのではないかでしょうか。次はいよいよ体です。春が到来し、体は喜びに満ち始めています。そんな体の各部位を丁寧に動かして鍛えていきましょう。

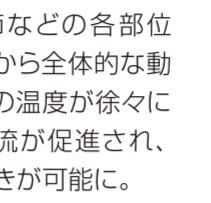
●部分的な動きから全般的な動きへ移行



ひじひざタッチ

全身の筋力を効率よく運動させるので、歩行動作の改善に役立ちます。

①両足を肩幅に開き、両脇を曲げて腰を落とし、両ひじを曲げて脇をしめます。②両腕をまっすぐ上げ、立ち上がり、かかとを上げます。



下半身を鍛える

筋トレ

かかと歩き 負荷 [軽]

すねの筋肉が鍛えられ、つま先を上げて歩行できるようになります。

①背筋を伸ばして両足を肩幅に開きます。②腰に手を当て、体が左右に傾かないようにして両つま先を上げてかかとで10歩前へ。



片足バランス 負荷 [軽] 左右各1回

体のバランスを崩さずに動く力を養います。

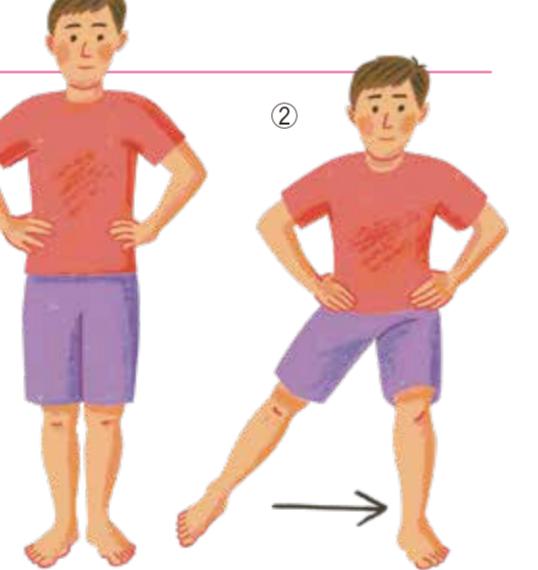
①背筋を伸ばして片手でイスの背につかり、反対側の手は腰に当てます。②イスにつかまつた側の足の太ももを上げて1分キープ。反対の足も同様に。



横踏み出し 負荷 [軽]

人とぶつかりそうになり直横に身をかわす。こうした動きが素早く効率的になります。

①背筋を伸ばし、手を腰に当てます。②片方の足を大きく真横に踏み出し、お尻を引いてひざを軽く曲げてから戻します。足を替えて同様に。



●軽めから始めて徐々に強く、多く



●目標をつくる



運動は、継続が大切です。無理をしなくても達成できそうな目標を立て、成功体験を重ねると長続きします。

●毎日のルーティーンに組み込む



朝の洗顔後、夜のお風呂の前といったように、毎日のルーティーンに組み込むことで継続しやすくなります。

持ち上げ下げ 負荷 [軽]

腰に負担をかけずに、物を持ち上げたり下ろしたりする動作を身につける運動です。

①両足を肩幅に開き、その間にペットボトルを置きます。②姿勢を保ったまま腰を落として両手でペットボトルを持ち上げて下ろします。腰を丸めないように注意。



足振り 負荷 [中]

股関節を積極的に動かすことで歩幅が広がり、歩行能力が向上しやすくなります。

①片手でイスの背につかり、反対側の手は腰に当てます。②イス側の足を伸ばしたまま前後にゆっくりと大きく振ります。反対の足も同様に。足がイスに当たらないように注意。



四つんばい足伸ばし 負荷 [中]

お尻と太もも裏の筋肉を鍛えます。安定した姿勢での歩行や走る動作がスムーズに。

①四つんばいになり、片ひざをおなかのほうに引きつけます。②その足を後方にまっすぐに伸ばします。足を替えて同様に。



ウォーキングと筋トレで2種類の筋肉を鍛える

筋肉には瞬発的な運動で使用される速筋と、持久的な運動で使用される遅筋があります。ウォーキングは遅筋が中心、筋トレは遅筋と速筋を使用。ウォーキングに筋トレを加えれば2種類とも鍛えられます。



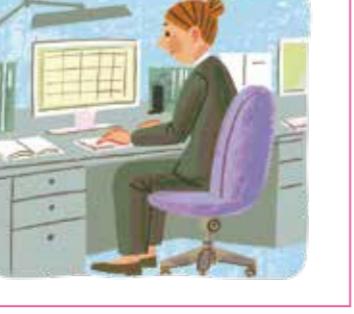
筋肉をつくるたんぱく質を摂取

筋肉の材料となるのがたんぱく質。成人では1日に体重1kg当たり0.8g程度が必要とされます。体重60kgだと約48g、1食16g前後が目安です。主食、主菜、副菜が揃った和定食なら十分に摂れます。



日本は座りすぎ大国

日本人の1日の平均座位時間は世界最長の7時間。座りすぎると、心血管疾患や脳卒中、肥満や糖尿病などのリスクがアップ。一方、1日60分以上の中強度以上の身体活動でリスクを低減できるという研究結果も。

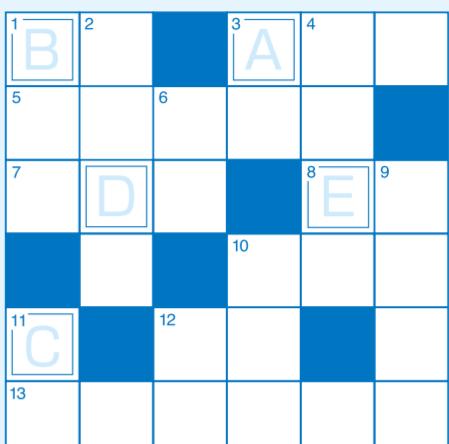


次は

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エジプトは〇〇〇のたまもの
- ②不満ぞうな顔つき。じゅうめん
- ③秋の七草の一つ
- ④〇〇〇すれども統治せず
- ⑤恋しく、なつかしく思うこと
- ⑥知識や見識を有する人
- ⑦種々のものが入り混じた状態。「人種の〇〇〇」
- ⑧利息、金利
- ⑨紙・板・皿など薄く平たいものを数える言葉
- ⑩大そうようろこぶこと
- ⑪兄弟姉妹の息子
- ⑫人を笑わせて終わりを結ぶ部分。「話に〇〇がつく」

〈ヨコのカギ〉

- ①幸水、豊水、二十世紀など
- ②〇〇で臨む。〇〇に返す
- ③渋くて味わいのあるものたとえ
- ④種々のものが入り混じた状態。「人種の〇〇〇」
- ⑤恋しく、なつかしく思うこと
- ⑥知識や見識を有する人
- ⑦不満ぞうな顔つき。じゅうめん
- ⑧利息、金利
- ⑨紙・板・皿など薄く平たいものを数える言葉
- ⑩大そうようろこぶこと
- ⑪兄弟姉妹の息子
- ⑫人を笑わせて終わりを結ぶ部分。「話に〇〇がつく」

知って脳活ことわざ

【一期一会】…一生に一度限りの縁。生涯に一度きりと考えて、出会いを大切にすることだとえ。春は出会いの季節です。出会いを大切に。



ゲンキレシピ
vol. 156

白麻婆豆腐

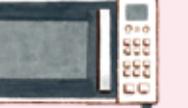
○調理時間: 15分 ○エネルギー: 約240kcal
○食塩相当量: 約1.0g

たんぱく質は、体のエネルギー源や体を作る材料になり、特に運動時には積極的に摂りたい栄養素。消化吸収が早い動物性たんぱく質と、ゆるやかな植物性たんぱく質の両方が摂ることが、体づくりに大切なことがわかっています。さっぱりした味付けなので誰でも食べやすいメニューです。好みで唐辛子を加えても。

2種類のたんぱく質で体を整える



豆腐の水切りは電子レンジでも(500Wで約3分)



- 材料(2人分)
- 豆腐……1丁
 - 豚ひき肉……100g
 - ネギ……10cm
 - 水……1/2カップ
 - 片栗粉……大さじ1
 - 塩……小さじ1/3
 - コショウ……少々
 - サラダ油……小さじ1
 - ゴマ油……少々

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩1つまみ(分量外)を入れて2~3cm角に切った豆腐を1分ほど茹でて水切りしておく。
- ②ネギはみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンで炒め、香りが出てきたらひき肉を入れて塩をふり、パラパラになるまで炒める。
- ③水を加え、水切りした豆腐も加え、沸騰したら大さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉を2~3回に分けて加え混ぜる。
- ④最後にコショウをふり、香りづけにゴマ油を回しかける。あれば青ネギを散らす。

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。