

中高年は特に注意 带状疱疹

日本では80歳までに3人に1人が発症するといわれる带状疱疹。特に50歳ごろから、発症する人が急増します。また高齢になるほど、神経痛が長く残る人が多くなります。神経痛を残さないためにも、発症を予防し、重症化を防ぐことが大切です。

鼻や耳、目周辺に発疹が現れることも

多くの人は子どものころ、水ぼうそうにかかったことがあるのではないのでしょうか。実は、带状疱疹の原因は水ぼうそうと同じウイルスです。水ぼうそうは多くの場合、1週間程度で治まりますが、体内から水ぼうそうのウイルスがいなくなったわけではなく、神経の根元の神経節というところに潜んでいます。加齢や疲労、ストレスなどで免疫機能が低下すると、そのウイルスが再活性化、神経に沿って移動し、痛みや発疹が現れる带状疱疹を発症します。

症状は、体幹の左右どちらか片側にチクチク、ピリピリした痛みが生じた後、その部位に水ぶくれを伴う赤い発疹ができることが多いのですが、神経は全身に張り巡らされているため、他の部位に現れることもあります。例えば、顔にある三叉神経などの神経節にウイルスが潜伏し再活性化した場合には、頬やひたい、鼻、耳の周辺などに発疹ができます。さらに、頭痛やめまいなどの症状を伴うこともあります。特に目の周辺に症状が現れた場合は、角膜炎や結膜炎、視力低下などを引き起こすことがあるので、速やかに眼科を受診してください。

50歳以上の患者さんの約2割は強い痛みが続く

带状疱疹の治療の中心は、ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬の投与です。また、症状に応じて痛みを抑える鎮痛薬や、炎症を和らげる軟膏などが用いられます。

带状疱疹のほとんどは早めに治療を始めると完治しますが、ウイルスにより神経が傷つき変性してしまうと、眠れないほどの激痛が長く残る带状疱疹後神経痛 (PHN) という後遺症が出る場合があります。50歳以上で带状疱疹を発症した人の約2割がPHNになると

いう報告もあるので、注意が必要です。PHNでは、薬物療法のほか、場合によっては痛む部位の神経やその周囲に局所麻酔薬を注射する神経ブロック注射が行われることもあります。

PHNの痛みは長く続くこともあるので、痛みと上手に付き合う工夫も大切です。特におすすめは体を温めることです。入浴はシャワーで済ませず、湯船にゆったり浸かると痛みは、軽減しやすくなります。

発症や症状悪化の防止に有効なワクチン接種

こうした後遺症を避けるためには、日ごろから栄養バランスのとれた食事や適度な運動、良質な睡眠など、免疫機能を低下させないように努めることが大切です。また、50歳以上の人は予防接種を受ける選択肢もあります。発症を完全に防げるわけではありませんが、万一発症しても重症化を防ぐことができるとされています。

予防接種に用いられるワクチンは現在2種類あり、それぞれに予防効果や費用が異なります。また、接種費用の一部を助成している自治体もあります。医師や薬剤師に相談するとよいでしょう。

なお、带状疱疹についてわからないことは薬局の薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション: 堺直子

クスリです。

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、11月5日(当日消印有効)です。

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

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 大豆イソフラボンから腸内細菌によって作り出される「エクオール」を知っていますか?
「エクオール」について
A. 作られる過程も知っている
B. 知っているが、作られる過程は知らない
C. 知らない
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 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/@life-202310>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 Life10月号係

プレゼント
4袋セットを100名様

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。

編集部おすすめ給セット
1粒に30mgのプロポリスエキスを配合した山田養蜂場トリプルプロポリスのど飴と、発酵きなこを飴で包んだサクサク食感がおいしい、発酵きなこ飴を2袋ずつ、計4袋のセットにしてプレゼント。

山田養蜂場トリプルプロポリスのど飴 64g(約16粒)/袋 486円(税込)
山田養蜂場 発酵きなこ飴 30粒/袋 700円(税込)
ニチモフーズ 0120-85-9750

○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.healthylifeclub.net/>

健康脳クイズの答え
答えは、「ショック(食欲)でした。」

ウ	キ	ゲ	コ
カ	キ	ヨ	ウ
シ	ウ	チ	マ
ク	イ	コ	イ
カ	ナ	ダ	キ
ニ	ホ	ン	ヨ
キ	ク	ヨ	キ

次予告 11月号は「睡眠」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てもお気軽におこしください。

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

プラス 10分! 歩いて うきうき

■中高年は特に注意 带状疱疹...4
編集部おすすめ給セットを 100名様にプレゼント...4

3 スーパーは全部の棚を見てまわる
スーパーでは買いたいものの棚だけでなく、全部の棚を見てまわりましょう。新商品や特売品があったりして新しい発見をすることも。

6 公共交通機関で移動する
車はとても便利な乗り物ですが、歩く機会が減ります。移動する際は、できるだけ車を使わずに公共交通機関を利用しましょう。

7 一駅前の駅やバス停で降りる
電車やバスに乗ったら、一つ手前の駅で降りて目的地まで歩きましょう。普段、最寄り駅までバスを使っているなら、思い切って歩いてみては。

9 こまめに買い物に行く
1カ所のお店でまとめ買いをするものいいけれど、あえてこまめに買い物に行くのはいかが。知らないうちに歩数をかせげます。

1日何歩、歩いていますか?
日本人の1日あたりの平均歩数は、男性が6793歩、女性が5832歩*です。65歳以上にとっては十分な歩数ですが、若い世代はもっと歩いた方が良いでしょう。あなたは平均以上? それとも以下?
*厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年

目標は5000~1万歩
年齢によりますが、健康のためには1日5000~1万歩くらいが目標です。急に増やすと体を痛める原因に。「今より1000歩増やす=プラス10分」から始めましょう。慣れてきたらまた1000歩増やして。

歩数を増やすためのアイデア10

- 1 歩数計を持つ**
歩数を数値化し目に見える形にできるので、「昨日より今日はもっと多く歩こう」と目標を立てやすくなります。
- 2 階段を使う**
エスカレーターやエレベーターには極力乗らず、階段を利用。普通に歩くよりもお尻やふくらはぎの筋肉を刺激するので、下半身の引き締め効果も。
- 3 スーパーは全部の棚を見てまわる**
スーパーでは買いたいものの棚だけでなく、全部の棚を見てまわりましょう。新商品や特売品があったりして新しい発見をすることも。
- 4 少し遠回りになる道を選ぶ**
あえて少し遠回りをする、そんなささやかな冒険を楽しんでみませんか。きっと、これまでとは違った風景に出合えるでしょう。
- 5 出かける予定を入れる**
休日に出かける予定が何もないと、家でゴロゴロしがちです。映画を観に行く、美術館巡りをするなど、出かける予定を入れましょう。
- 6 公共交通機関で移動する**
車はとても便利な乗り物ですが、歩く機会が減ります。移動する際は、できるだけ車を使わずに公共交通機関を利用しましょう。
- 7 一駅前の駅やバス停で降りる**
電車やバスに乗ったら、一つ手前の駅で降りて目的地まで歩きましょう。普段、最寄り駅までバスを使っているなら、思い切って歩いてみては。
- 8 家事を積極的にやる**
部屋の掃除や洗濯、窓ふきなど、家事を積極的に行うだけで思いのほか活動量を増やせます。家がきれいになるメリットもあります。
- 9 こまめに買い物に行く**
1カ所のお店でまとめ買いをするものいいけれど、あえてこまめに買い物に行くのはいかが。知らないうちに歩数をかせげます。
- 10 空いた時間に足踏みをする**
戸外を歩くより時間が短くなりますが、足踏みは歩けないときはおすすめです。短時間でも強度を上げられるのはももを上げるとよいでしょう。

イラストレーション: オオノマユミ

歩くとこんないいこと

さまざまなエビデンス(科学的根拠)で、歩く効果が明らかに。

気分スッキリ



一定のリズムで体を動かすことにより、気分をスッキリさせるセロトニンという神経物質が分泌されやすくなります。

肥満を改善し、血圧・血糖値を下げる



歩くことは生活習慣病を予防改善するための、絶好の有酸素運動。体脂肪を減らしたり、血圧や血糖値を改善する効果が。

肩こりや腰痛をやわらげる



正しいフォームで歩くと、筋肉のこわばりやゆがみが改善され、血流が良くなってコリや痛みが軽減します。

心肺機能を高める



脈拍が上がり呼吸が早まることで、心臓や肺の機能がアップ。少し早めに歩く速歩を取り入れると、さらに効果的。

骨密度の低下を防ぐ



15分くらい日に当たりながら歩けば、体内でのビタミンD生成を促すとともに、骨を適度に刺激して骨粗しょう症を予防。

脳を活性化



目や耳から入る情報を受けたり、足からの刺激を受けて脳内の血流が良くなり、脳の活性化につながります。

見た目がきれいになる



正しいフォームでの歩き方が身につくと姿勢がよくなり、体も引き締まることができます。若々しく、見た目も美しくなります。

歩いて行こう、3ステップで元気な毎日

特別な技術や道具は不要で、時間や場所にあまりこだわらず、気軽にできるのが「歩く」という身体活動です。ここで紹介する3つのステップを押さえて、今日から元気に歩きましょう。

ステップ①

歩くときの基本

間違ったフォームで歩くと、腰やひざなどを痛める原因になります。

基本の姿勢を知ろう
ポイントは2つ。1つはおへその下に入れて引っ込めます。これによりぐらつきがなくなり、安定した歩きになります。もう1つは顔を正面に向けること。姿勢が良くなり体のバランスが保たれます。

かばんは体に密着したものを

ひもが長いと、かばんが弾んだり大きく揺れたりするので、腰やひざのねじれの原因に。かばんのひもは短めにして体に密着。手さげかばんは3~5分ごとに左右持ち替えて。



こまめに水分補給を

歩く前にコップ1杯の水を飲み、歩いている最中もこまめに水分補給を。普段は水でよいですが、大量に汗をかいたときには経口補水液*を飲むとよいでしょう。



*水に塩分などの電解質と糖質をバランス良く配合した飲み物のこと。

ステップ②

歩く前のトレーニング

ウォーミングアップとしても、各10回が目安です。体力があれば2~3セット。

ひざの曲げ伸ばし

歩くときに体を支える筋肉を強化します。

左手は椅子をつかみ、右手はお尻に当て、右足のひざを曲げておへその高さ上げたら、その足を後ろに伸ばして足先を床にチョン。足を替えて同様に。



かかと上げ下ろし

ふくらはぎとすねの筋肉を鍛え、蹴り出しが自然にできるようになります。

両足を揃えて椅子の背もたれにつかまり、お尻を締めたままゆっくりとかかとを上げ下ろしします。



股関節回し

股関節が動きやすくなり、階段や坂道を歩くの楽になります。

左手で椅子の背もたれにつかまり、右足を前から上げてそのままぐるりと横に回して元の位置に。足を替えて同様に。



椅子スクワット

筋トレの基本のスクワットを簡単に行う方法です。

椅子の前に立ち手のひらを上に向けて腕を前に伸ばし、お尻を後ろに突き出しながひざを曲げ、椅子にお尻が触れたら立ち上がります。



ステップ③

歩いた後の足のケア

歩いた後の足の筋肉には疲労物質がたまっています。その日のうちにケアを。

ふくらはぎ伸ばし(20秒×左右2回ずつ)

足の疲れやこむら返りの予防に。

椅子の背もたれをもち、足を前後に開いて後ろ足のつま先を正面に向ける。前足のひざを軽く曲げ、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。足を替えて同様に。



手足ブラブラ体操(1分)

手先や足先の血液が心臓に戻りやすくなり、血液循環が促進。疲労物質が排出されやすくなります。

仰向けに寝て、両手両足を上げ、力を抜いてブラブラと小刻みに揺らします。



足首回し(内回し外回し10~20回ずつ)

よく歩いたときに行うケアです。

椅子に座り右足をあぐらのように左足に乗せ、右手で足首を持ちます。左手で足指の付け根をつかみ、大きく足首を回します。足を替えて同様に。



足のツボマッサージ(片足2~3分)

足裏にはツボが多く集まっています。ゴルフボールを使って足裏のツボを刺激しましょう。

椅子に座って片方の足をゴルフボールの上に置き、ゴロゴロ動かします。足を替えて同様に。



続けるためのひと工夫

歩くことがもたらすさまざまな効果は、長く続けてこそ得られます。

クリアできそうな目標を立てる



頑張りが必要そうな目標ではなく、無理をしなくてもクリアできそうな目標を立て、成功体験を重ねていきましょう。

一緒に歩く仲間を見つける



一人だとくじけそうになるときも、気の合う仲間がいれば「今日もみんなと歩こう」と、奮い立つことができます。

歩数でポイントがもらえるアプリを活用



歩数でポイントを獲得でき、ポイントが貯まるとコンビニのクーポンに交換できるなど、さまざまなスマホのアプリがあります。

時々速歩がおススメ

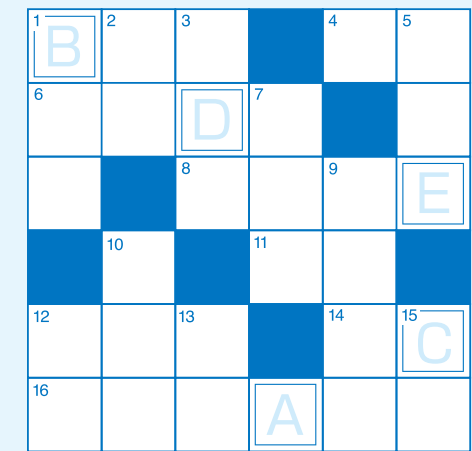
健康づくりには歩いている間に時々速歩をはさむと◎。普段歩きの中に、人と会話ができる程度で「ややきつい」と感じるくらいの速歩、もしくは小走りを1分間くらい、時々はさみます。運動効果がぐんとアップ!



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 何かが起こりそうだと前もって感じること
- 2 日本では梅雨や秋の長雨の季節のこと
- 3 細かい仕事をうまく処理すること
- 4 ワインの瓶の栓に使われている
- 5 パン生地やお菓子の生地を伸ばすとき粘着しないようにふりかける粉
- 6 沢山ありすぎて数えきれないことを「○○○○にいとまが無い」という
- 7 笑うほど顔を垂れる○○○かな
- 8 タラバ、ズワイといえぼ...
- 9 ヒーターやこたつなどで身体を温めることを「○○を取る」という
- 10 植物の根、葉と並ぶ基本的な器官

〈ヨコのカギ〉

- 1 心が晴れ晴れしいこと。朗らかなこと。「○○○な人柄」
- 2 お酒が飲めない人のこと
- 3 中国本土から海外に移住した中国人とその子孫のこと
- 4 外からは見えない内部の事情
- 5 端午の節句ののぼりとなる魚
- 6 メープルシロップで有名な国
- 7 タラバ、ズワイといえぼ...
- 8 バスポートの表紙の紋章になっている花
- 9 古事記と並び現存する最も古い史書の一つ

知って脳活

【天高く馬肥ゆる秋】...快適な秋の季節を表した言葉ですが、元々は肥えた強い馬で敵が攻めにくくことを警告したものだったとか。秋を楽しみましょう。

ゲンキレシピ

インゲンと春雨の鶏そぼろ炒め

調理時間: 15分 エネルギー: 約250kcal
食塩相当量: 1.3g

運動の秋はたんぱく質を



高たんぱく低脂質の鶏ムネ肉を使った、中華風のそぼろ炒めです。鶏ムネ肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB群やパントテン酸、疲労の発生を抑制するイミダペプチドなどが含まれています。運動の秋、体を動かし栄養もしっかりとりましょう。

材料(2人分)

- 鶏ムネひき肉...100g
- ショウガ...1~2かけら
- しょうゆ...大さじ1/2
- インゲン...150g
- ニンニク...1かけら
- 片栗粉...小さじ1
- 春雨...50g
- オイスターソース...大さじ1/2
- ゴマ油...大さじ1/2

作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、春雨を1分茹でた後で水にとったら、まな板にのせて真ん中を1回切る。
- 2 インゲンはヘタとスジを取り、半分長さで切って硬めに茹でる。
- 3 ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、フライパンにゴマ油を入れて弱火で炒める。
- 4 肉を加えて炒め、火が通ってきたら春雨とインゲンを加えてオイスターソースとしょうゆを加える。
- 5 片栗粉を大さじ1の水で溶いて加え、水分が飛んだらできあがり。



YouTubeチャンネルができました! 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。レシピも動画でご覧いただけます。