



風邪のセルフケア、どうすれば？

季節がら、風邪の方が増えてきました。たかが風邪と侮らずに、風邪をひく前の予防に努めて、それでもひいてしまった場合には、しっかりと治療しましょう。今回は自分でできる風邪のケア方法をご紹介します。

手からのウイルス感染に注意しましょう

風邪予防の基本は手洗いとうがいです。特に、ドアノブや電車のつり革、階段の手すりなどに付着したウイルスが手を介して感染することが多くあるため、手のウイルス対策を正しく行なうことが重要です。注意したいのは、20秒ほどかけて洗い残しないように丁寧に洗うこと。また、丁寧に洗っても、共有のタオルから再びウイルスが付着することもあります。一人ひとり、専用のタオルを使いましょう。市販のアルコール手指消毒剤を使うのもおすすめです。消毒効果が高く、水や石鹼、タオルがなくても、場所を選ばず使えます。



市販薬選びも薬剤師に相談を

「風邪は万病の元」というように、「ただの風邪」という油断は禁物です。市販の薬で対応する方も多いですが、症状や体の状態によって、市販薬の選び方は変わってきます。特に、持病があり普段から薬を飲んでいる方や過去に市販薬で副作用のあった方などは、症状や今飲んでいる薬、体質などを薬剤師に伝えることで、より適した市販薬を選ぶことができます。最近では、生活習慣病が気になる方や、胃腸の働きが弱い方、体力に自信がない方など、体質に合わせて作られた風邪薬も市販されています。



イラストレーション：安西水丸

季節の
おすすめ

なし手洗いでウイルス対策

風邪やインフルエンザなどの感染症の原因となる、ウイルスや細菌を消毒できるアルコール手指消毒剤。ヒアルロン酸配合で繰り返し使っても手にやさしく、どなたにもお使いいただけます。



風邪薬選びは体質に合わせて

症状だけでなく、飲む人の体の状態に合わせて選べる風邪のためのお薬。



※持病のある方、アレルギー体質の方（A未のみ）は、薬剤師、登録販売者にご相談ください。※これらの医薬品は「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

手ピカジェル [指定医薬部外品] 300mL 1,050円（税込）
【お問い合わせ】健栄製薬 ☎0120-231-562

読者プレゼント

フランス生まれの思考型パズル



様々な形をしたカラフルなブロックを組み合わせ、指定されたマス目を埋めていく思考型のパズルをプレゼント。マス目の範囲や選ぶブロックを変えることで難易度を変えることができ、自分のレベルに応じて楽しむことができます。遊び方も幅広く、1人でも2人でも楽しむことができます。

カタミノ 5,880円（税込）
CAST JAPAN ☎03-5835-0261

【応募方法】ハガキに①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号⑦ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 〇〇市）⑧薬局に期待すること、Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

…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5-46-2
クラスAネットワーク Life1月号係

ジオラマ写真がかわいいかくれんぼ絵本



精巧なジオラマを写した写真の中に隠れている様々なものを探し出す絵本。人気シリーズの1冊目「おもちゃばこ」をお届けします。カラフルなペーパージュややさしい言葉が持つ独特の世界観を、大人も子どもと一緒に遊んで楽しめる絵本です。

チャレンジ ミッケ! 1 おもちゃばこ
1,428円（税込） 小学館
☎03-5281-3555（愛読者サービスセンター）

薬局からのお知らせ

おくすり手帳は一冊で管理しましょう。

お薬の服用情報を記録しておく、おくすり手帳。飲み合わせに問題がないか、お薬が重複していないか、過去に副作用が起こったお薬はないかなどをチェックすることで、安全な治療に役立ちます。

医療機関を受診する際は必ず持参し、薬局では処方せんと一緒にご提示ください。複数の医療機関、薬局を利用していてもおくすり手帳は一冊で管理し、情報をまとめましょう。

次号予告 2月号は「花粉症対策」を特集します。
どうぞお楽しみに。

class A
ヘルスケア・プロショップ

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

【ヘルスケア・プロショップとは】
近づくヘルスケア・プロショップを探せる。

ヘルスケア・プロショップ

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5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

締め切りは2月5日（当日消印有効）です。

*当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作りに活用させていただきます。ご応募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ございません。

みなさまの健康を応援します 2014



Life 1
月号
[ヘルスケア・プロショップの健康情報紙 ライフ] 無料

特集

脳力向上作戦

脳を鍛えて
元気な一年

■薬剤師おすすめ『歯周病予防のための薬用はみがき』…3

■風邪のセルフケア、どうすれば？…4

思考型パズルを20名様にプレゼント…4



チャレンジ 1 十二支かくれんぼ

うまの家族のお正月に、ほかの11匹の干支が隠れています。探してみましょう。

〈隠れている干支〉①ねずみ②うし③とら
④うさぎ⑤たつ⑥へび⑦ひつじ⑧さる
⑨とり⑩いぬ⑪いのしし

まず脳の準備体操！ クイズにチャレンジ

脳は、元気に毎日を過ごすためにとても大切です。今月は、脳の力「脳力」を高めるための生活を紹介します。まずは下の4つのクイズにチャレンジして、脳の準備体操をしましょう。

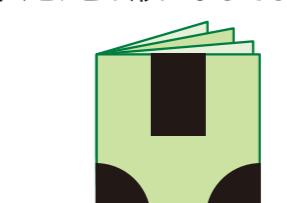


チャレンジ
3

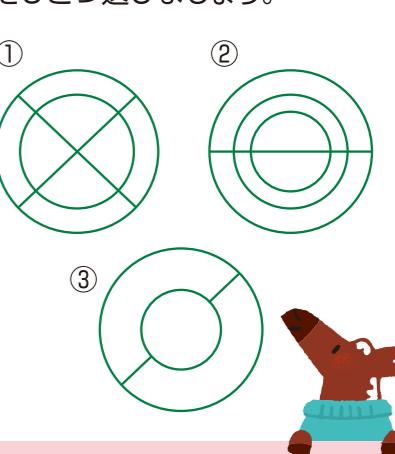
図形クイズ

図形を使った2つのクイズです。それぞれあてはまるものを選びましょう。

問1 4つ折りにした正方形の黒い部分をはさみで切り取って開くと、どの形になるでしょう？



問2 ひと筆書きができるものをひとつ選びましょう。



チャレンジ
4

漢字しりとり

熟語の一部が隠れています。ヒントの中から、それぞれのマスにあてはまる漢字を入れましょう。

下(↓)、右(→)、下(↓)、右(→)と階段状に漢字のしりとりをしましょう。

〈例題〉合

算

字

家

実

〈ヒント〉見・質・物・北・用・吟

解説

合

計

数

字

画

家

事

実



答えは3ページにあります ➔

イラストレーション：福々ちえ

今日から
始める

脳力向上生活

脳力向上のための 3つのカギ

脳には、さまざまなホルモンを分泌することで日々のストレスをコントロールするなど、心と体を円滑に動かす働きがあります。心と体を健康に保ち、自分らしい毎日を送るためにも、脳力を維持、向上させたいもの。そのため必要な3つのカギをご紹介します。

1 脳はいくつになっても鍛えられる

加齢とともに、脳細胞の数はどうしても減少してしまいます。ところが、脳の働きに影響するのは、脳細胞の数よりもむしろ脳細胞同士のつながり、ネットワークです。このネットワークは何歳になっても、鍛えることで活性化できることがわかっています。



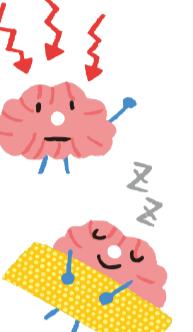
2 特に鍛えたい「ワーキングメモリー」

脳力で特に鍛えておきたいのが「ワーキングメモリー」。ワーキングメモリーとは、考えたり、行動するために必要な記憶を呼び出す能力で、たとえば「もちを焼く」ために必要な手順や道具をとっさに判断できる力のことです。会話や思考力もこの脳力が影響しています。



3 欠かせないのは刺激と休息

脳力を向上させるためには、適度な刺激と休息が欠かせません。「頭を使う」ことをしないと、脳細胞同士のつながりが弱まり、老化が進んでしまいます。生活中で意識的に脳に刺激を与えること、ストレスや疲れが溜まらないように毎日しっかりと休ませましょう。



脳力向上のチャンスは 暮らしの中に

食事編

料理でおいしくかしこく

手順や味付け、彩りを考えながら手を動かす料理は、脳の活性化に効果があることが知られています。また、よく噛んで食べることで、脳の血流が増して、脳が活性化します。具材を少しだけ切ったり、薄めに味付けすることで噛む回数は増加します。



魚や肉を積極的に

脳によい食べ物といえばDHAやEPAを豊富に含む青魚です。最近では、肉に含まれるアラキドン酸も脳の健康に重要とされています。加齢とともに肉を食べなくなつたとよく耳にしますが、脳力向上のためにも積極的に食べましょう。それはあっても、偏食は禁物です。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

おすすめレシピ

ブリのしょうが焼き

○調理時間:10分 ○エネルギー:230kcal ○塩分量:1.4g (1人分)



DHAたっぷりのブリを使った一品。青魚の生臭さが苦手という方にも食べやすいしょうが焼きです。普段料理をしない方も、脳への刺激として試してみては?

睡眠編

活性化には休息も大切

脳は睡眠中に記憶の整理をしたり、日中正常に働くための準備と休息をしています。脳が正常な働きを保つには、一般的に23時から翌朝7時の間に1日7時間程度の睡眠が必要といわれています。夜しっかり眠るために、昼寝は30分程度にとどめましょう。

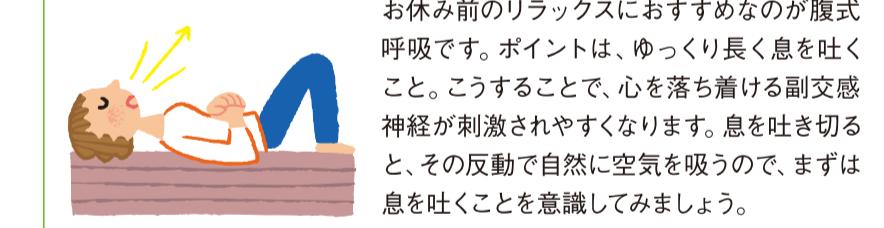


眠りのためのリズムを作る

睡眠までの自分なりの手順を作成して習慣にすると、睡眠のスイッチが入りやすくなることがあります。はみがき→軽い読書→着替え→ストレッチ→布団に入らなど、徐々にリラックスできるリズムで睡眠に向かいましょう。食事と入浴は就寝2時間前には済ませましょう。



腹式呼吸でよい眠り



お休み前のリラックスにおすすめなのが腹式呼吸です。ポイントは、ゆっくり長く息を吐くこと。こうすることで、心を落ち着ける副交感神経が刺激されやすくなります。息を吐き切ると、その反動で自然に空気を吸うので、まずは息を吐くことを意識してみましょう。

生活編

体を使って脳を鍛える

運動することで全身の血流がよくなり、同時に脳を鍛えることができます。あまりハードな運動よりも、ウォーキングやラジオ体操、ストレッチといった負荷の少ない有酸素運動がよいでしょう。睡眠のために夜は避けて、夕方までに毎日疲れない程度に行いましょう。



コミュニケーションは最高の脳トレ

人とコミュニケーションは、最高の脳のトレーニングといえます。家族や近所の人と会話をしたり、音楽やスポーツ、俳句など、誰かと一緒に心と体をアクティビティに動かしましょう。絵や手芸など、作った作品を見せ合うことも、脳に有益な刺激となります。



脳を健康に保つために、日々の生活の中できること
「脳力向上法」をご紹介します。脳の健康は日々の積み重ねです。
毎日少しだけ意識して、コツコツ続けましょう。

表紙クイズの答え

1



2

答えは、
「ハツユメ」でした。

ム	ソ	ウ	コ	ウ	ハ
ツ	チ	ノ	コ	キ	ロ
キ	ハ	ウ	タ	一	
ナ	ナ	ク	サ	キ	
デ	ツ	イ	タ	テ	
ゾ	ユ	ボ	セイ		
メ	ジ				



3



4



薬剤師おすすめ/ 生活薬 vol.52

歯周病予防のための薬用はみがき

塩と生葉



自然由来の
薬用処方
「赤穂の焼き塩」
(天然塩)と
生葉を配合

高い安全性を
実現

100g 1,260円(税込)
医薬部外品

近年、糖尿病をはじめとした生活習慣病と歯周病との関連性が多く研究で報告されています。塩と生葉はその関係性に着目して、歯科医師と薬剤師の共同開発で生まれた薬用はみがきです。自然由来の「塩」と「生葉」を使用し、歯周病と口臭の予防・改善が期待できます。石油系界面活性剤、防腐剤、着色料、香料不使用で、安心して使うことができます。

お問い合わせ お近くのclass A 薬局または
一心堂本舗 ☎ 0120-937-226まで

