



歯周病対策で生活習慣病予防

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患のひとつです。歯周病の対策は、全身の健康づくりを考える上で重要であることがわかつてきました。毎日のはみがきや生活習慣を見直して、万全の対策を行いましょう。

歯周病は生活習慣病のひとつです

口の中にはおよそ300～500種類の細菌がすんでいるといわれています。はみがきが不十分だとこれらの細菌が集まり、細菌の塊であるブラーク（歯垢）が形成されます。これを放置するとブラークの中で細菌が繁殖し、歯肉に炎症を引き起こして歯周病となり、やがて歯を支える骨を溶かし、さらに進行すると歯を失う原因となります。喫煙や不規則な食習慣、ストレスなども歯周病を進行させる要因となるため、毎日のはみがきのほかに、これらの生活習慣も見直すことが歯周病対策では重要です。

糖尿病との関連も

最近は歯周病と、そのほかの生活習慣病との関連性が多く研究で報告されています。中でも糖尿病とは密接な相互関係が認められ、歯周病の適切な予防や治療を行い、慢性的な歯周病を改善することで、糖尿病のコントロール状態を表す糖化ヘモグロビン（HbA1c）の改善がみられることが明らかになってきました。また、歯周病は動脈硬化などの血管障害のリスクを高める要因となる可能性があるともいわれています。

このように、歯周病の予防による口の健康維持は、全身の健康に強く結びついています。毎日のはみがき、生活習慣の見直しに加えて、生活習慣病予防の一環として、歯科健診を定期的に受けましょう。



イラストレーション：安西水丸

薬剤師
おすすめ

歯周病予防のための薬用はみがき

糖尿病をはじめとした生活習慣病と歯周病との関連に着目して、歯科医師と薬剤師との共同開発によって生まれたはみがきです。歯周病と口臭の予防、改善に効果があり、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。

塩と生薬 [医薬部外品] 100g 1,260円（税込）
【お問い合わせ】一心堂本舗 ☎0120-937-226



読者プレゼント

今が旬の厳選こんにゃくセット

A 50名様



- 国産芋100% (板)…3袋
- 国産芋100% (玉)…3袋
- 生芋100%つき こんにゃく…3袋
- 生芋糸こんにゃく…3袋
- 山の清水が育んださっぱりおいしいさしみこんにゃく…2袋
- 戦うお父さんの黒胡麻…1袋

※ざるは含まれません

こんにゃくは、食物繊維を豊富に含み、腸をきれいにして免疫機能を整える食材のひとつです。豊かな清水に恵まれた三重県の山間部で作られ、素材の良さから生でも食べられる厳選こんにゃくをお届けします。こんにゃくの旬である冬に作られた、バラエティー豊かなこんにゃくをお楽しみください。

季節のこんにゃくBOX（大） 3,150円（税込）
上野屋 ☎0598-46-0007

【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 ○○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 Life2月号係

今月は合計250名様に
プレゼントいたします。
ふるってご応募ください。

歯科医師と薬剤師が 共同開発

上で紹介の薬用は
みがきです。天然由
来の「赤穂の焼き塩」と「生薬」を配合し、
歯周病や口臭の予防と改善に
効果があります。歯科医師と薬
剤師が共同で開発した薬用は
みがきをぜひお試しください。

塩と生薬 [医薬部外品] 100g
1,260円（税込） 一心堂本舗
☎0120-937-226

お知らせ

過去のLifeもご覧いただけます
Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」でLifeのバックナンバーをご覗いただけます。

ゲンキとキレイ class A <http://www.genkitokirei.com>
「ゲンキとキレイ」で検索→「今月のLife」→「Lifeバックナンバー」。
Web限定「ゲンキレシピ」や旬の健康情報も公開中です！
ぜひご覧ください。



次号予告 3月号は「大麦」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

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？
近々のヘルスケア・プロショップを探すには？
<http://www.class-a.jp>

ヘルスケア・プロショップ

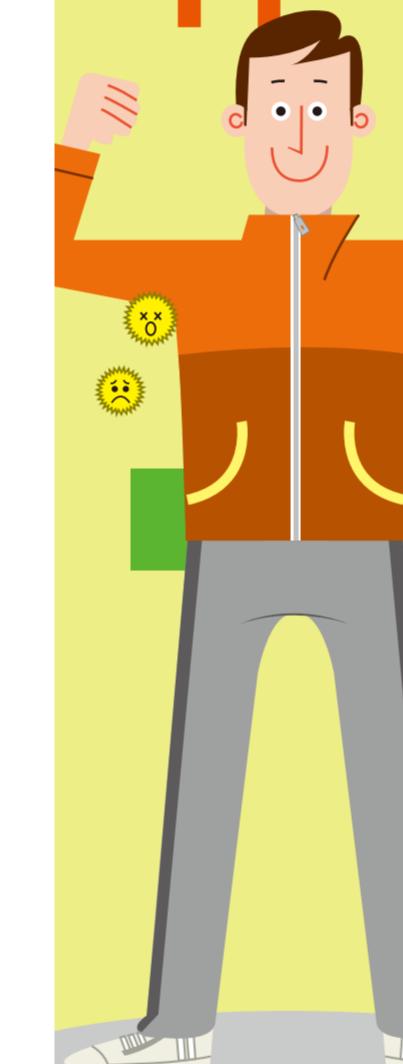
みんなの健康を応援します 2014



Life 2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 花粉に負けないづくり



- 風邪のセルフケアのポイント…3
- 歯周病対策で生活習慣病予防…4
- 厳選こんにゃくセットを50名様にプレゼント…4

自宅でかんたん！

花粉時期の運動不足解消法

この時期は外出を避けるあまり、運動不足になりやすくなります。室内でできる、手軽で継続しやすい運動を見つけましょう。

運動で整える

効率的な全身運動

運動不足の解消におすすめなのはラジオ体操です。約3分で速めのウォーキング15分と同じ程度の運動効果を得ることができます。さらに、全身のほぼすべて、約400種類もの筋肉を動かして、効率よく運動することができます。



寝たままストレッチ

朝目覚めたときと、夜眠る前に手軽にできるストレッチを習慣にしましょう。まずは、太ももや腰などの大きな筋肉を伸ばしましょう。

※ひざや太もも、腰に痛みがある場合はやめましょう。

① 太もものストレッチ（左右各30秒）

左ひざを折り曲げて、右足は伸ばした状態で座る。両腕で上体を支えながら、後ろに倒していく、気持のよいところで止める。余裕があれば背中を床につける。反対側も同様に行う。



② 腰とお尻のストレッチ（左右各15秒×2回）

仰向けに寝て、両腕は肩の高さで横に開き、右ひざは直角に曲げる。右の肩が浮かないように注意しながら、左手で右ひざを押さえ体の左側に倒し、顔を右側に向ける。反対側も同様に行う。



いつもの運動にも要注意

日頃から行っている運動も、この時期特に気をつけたいポイントがあります。

●水泳は塩素に注意して

塩素消毒されたプールは、目や鼻の粘膜を刺激して花粉症の症状を悪化させる場合があります。水泳は、運動効率のよさや呼吸器を鍛える効果など、花粉症対策に有効な一面もあるので、行う場合はゴーグルを着用して、プールから上がったたら必ず目、鼻を洗いましょう。



●外での運動は万全な花粉対策を

外での運動は、天気予報などの花粉情報をチェックして、できるだけ花粉の少ない日時を選びましょう。早朝は一日の中でも、花粉の飛散量が比較的小ない時間帯です。花粉の多い日は、屋内での運動に切り替えるなどの工夫も大切です。

帽子や眼鏡、ゴーグルの着用、花粉の付きにくいナイロンや綿の素材の服を選ぶなど、一般的な外出時の対策も沟がまします。また、マスクをしながら運動する場合は、運動用マスクなど息苦しくないものを選びましょう。



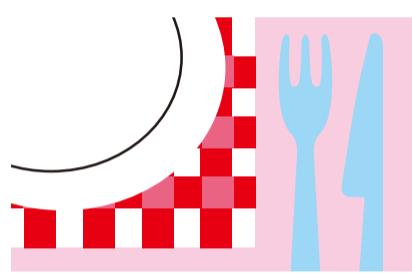
イラストレーション：山口絵美

毎日の健康のために

暮らしの中の「整える」

食事で整える

食事は運動と休息のどちらにも欠かせないエネルギー補給です。健康づくりの土台ともいえる食品や食べ方を見直してみましょう。



休息で整える

活動と休息の理想的なバランスは2:1。睡眠や入浴なども含めて、1日のうち8時間程度はゆったり心を落ちさせてリラックスして過ごしましょう。



花粉症の今と未来

無花粉スギの開発

花粉を飛ばさない無花粉スギをご存じでしょうか。複数の研究機関で研究が行われ、花粉の飛ばないスギの品種が、今はわずかですが、全国に普及し始めています。スギ花粉のない未来が訪れる日も遠くないかもしれません。



今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。

根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



腸を元氣にする発酵食品

発酵食品は腸内細菌を元気にして、免疫機能を正常に働かせるのに役立ちます。和食は漬物やみそ、納豆など、発酵食品が豊富で免疫機能を整えるのに理想的な食事といえます。また、腸内細菌を元気にする乳酸菌を生きたまま腸まで届ける「プロバイオティクス」タイプのヨーグルトもおすすめです。



体のリズムに合わせた食事プラン

3回の食事で特に摂りたい栄養素などをご紹介します。

朝食：免疫機能を立ち上げる

朝は脳に素早くエネルギー補給ができる糖質が必要。体を温める野菜たっぷりのスープもおすすめです。時間のない人も、バナナなど手軽に食べられるものだけでも口にしましょう。



昼食：免疫機能を働かせる

活動のエネルギー源となるたんぱく質や脂質、免疫機能に必要なビタミン類などの栄養素を積極的に。一汁三菜をヒントに、できるだけ定食スタイルの食事を。



夕食：免疫機能を回復させる

疲れた免疫機能を回復させるために、栄養価の高いおかずを中心に腹八分目を意識しましょう。夜遅い時間の食べ過ぎは肥満につながるので、食べる時間や量にも配慮しましょう。



免疫機能を整えることは、花粉症だけでなく日頃の病気予防、健康づくりに役立ちます。このページでは、食事と休息で免疫機能を整える方法をご紹介します。

「アブラ」を確認

揚げ物やスナック菓子に使われるn-6系の多価不飽和脂肪酸は、摂り過ぎると花粉症などのアレルギー疾患を悪化させるといわれています。一方、n-3系の多価不飽和脂肪酸は、アレルギー症状を緩和させるといわれ、青魚やエゴマ油に豊富に含まれています。



よく噛んで唾液を出そう

唾液には、免疫機能を正しく働かせるのに必要な栄養素の吸収を助ける働きがあります。よく噛み、唾液をしつかりと出すことで免疫機能を整えるのに重要です。また、噛み応えのある食材を使ったり、食後にガムを噛むことでも噛む回数がアップします。



ゲンキレシピ vol.59

野菜たっぷりトマトスープ

○調理時間:30分 ○エネルギー:約140kcal
○塩分量:約1.0g(1人分)

トマトのカロテンで腸の中から元気に

まだまだ寒いこの時期は野菜も温かい料理で摂りたいものです。季節に関係なく手に入るトマトの水煮を使ってたっぷりの野菜を摂りましょう。トマトはカロテンが豊富で、カロテンは体内でビタミンAに変わり消化器官などの粘膜の働きを活発にしてくれます。



材料(2人分)

- 鶏肉……100g ●ニンジン…3cm ●トマト水煮…1カップ ●ヨーグルト…適宜
- 玉ねぎ…1/4個 ●セロリ……1/2本 ●塩……少々
- 大根…3cm ●水……1カップ ●ナツメグ…少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはサイの目、大根とニンジンはイチョウ切り、セロリは輪切り、トマトの水煮はホールの場合はざく切りにする。
- ② 厚手の鍋に湯をわかして①の野菜とトマトの水煮を入れて15分ほど煮込む。
- ③ 鶏肉を加えて5分ほど煮たら塩とナツメグを振り、さらに5分煮込む。
- ④ 器によそい、好みで水気を切ったヨーグルトを添えるとまろやかな味に。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。[ゲンキ レシピ class A](http://www.genkitokirei.com/) http://www.genkitokirei.com/ →「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を公開中!

季節のおすすめ

生活面薬

vol.53

風邪のセルフケアのポイント

ウィルスが多い、今の季節に気を付けたい風邪。ウィルスは手から感染しやすく、「手のウイルス対策」が必要です。また、市販薬を買うときには、症状だけを見て判断せずに、自分の体質に合うかどうかを選択基準にしましょう。おくすり手帳を持参して、薬剤師に相談すれば自分に合ったお薬を見つけやすくなります。



水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。

手ピカジェル 指定医薬部外品 300mL 1,050円(税込)
健栄製薬 ☎0120-231-562

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です。

①ベンザ調薬A末 [第2類医薬品] …のどの痛み、発熱など風邪の諸症状の緩和

②ベンザ調薬J末 [第2類医薬品] …体力虚弱、胃腸が弱いものの感冒、せき

※持病のある方、アレルギー体質の方(A末のみ)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。

各10包 1,680円(税込) 武田薬品工業 ☎0120-567-087



詳しくは、お近くのclass A 薬局または各社にお問い合わせください。

花粉症の適切な対策には、自分の症状の傾向を知っておく必要があります。花粉症の原因はスギに限らず、ヒノキやブタクサなど、いくつかの種類があります。毎年決まった時期になると、その症状が出る人は一度検査しておきましょう。

医療機関を上手に活用

症状の傾向を知りましょう

花粉症の適切な対策には、自分の症状の傾向を知っておく必要があります。花粉症の原因はスギに限らず、ヒノキやブタクサなど、いくつかの種類があります。これまでの研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていきます。



現在治療を受けている人もそうでない人も、病院や薬局などの医療機関で気になることは専門家に相談して、快適に過ごすヒントを得ましょう。

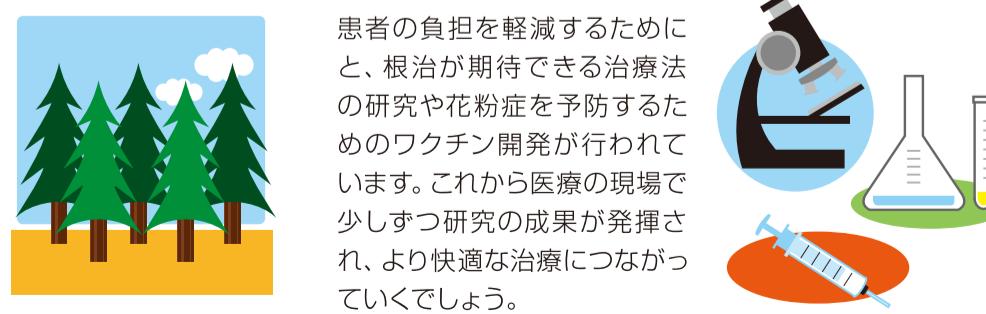
市販薬は薬剤師に相談を

最近は市販薬で花粉症に対応する人も増えています。手軽に買える半面、まれに自己流の使い方をして症状を悪化させてしまうケースがあります。市販薬を使うときも、薬剤師に相談の上、使用方法をしっかりと守りましょう。



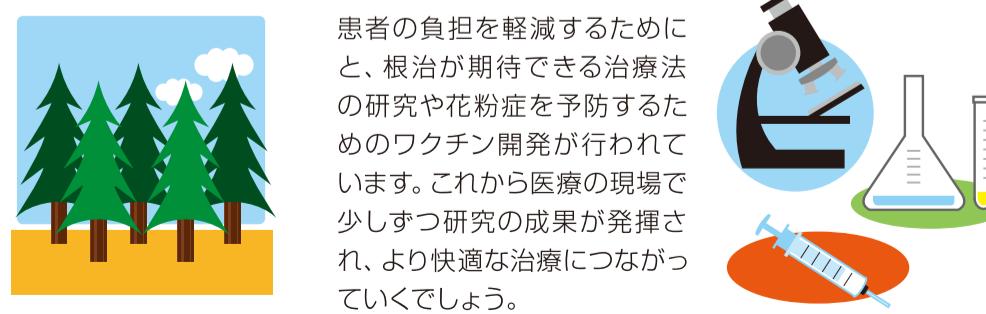
根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



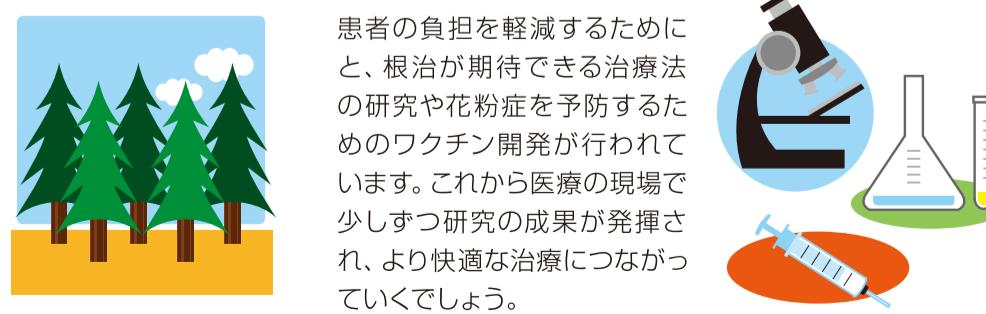
無花粉スギの開発

花粉を飛ばさない無花粉スギをご存じでしょうか。複数の研究機関で研究が行われ、花粉の飛ばないスギの品種が、今はわずかですが、全国に普及し始めています。スギ花粉のない未来が訪れる日も遠くないかもしれません。



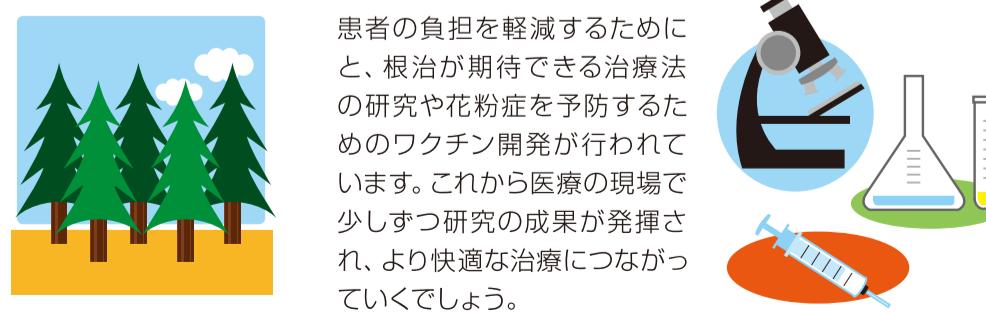
花粉症の今と未来

今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。



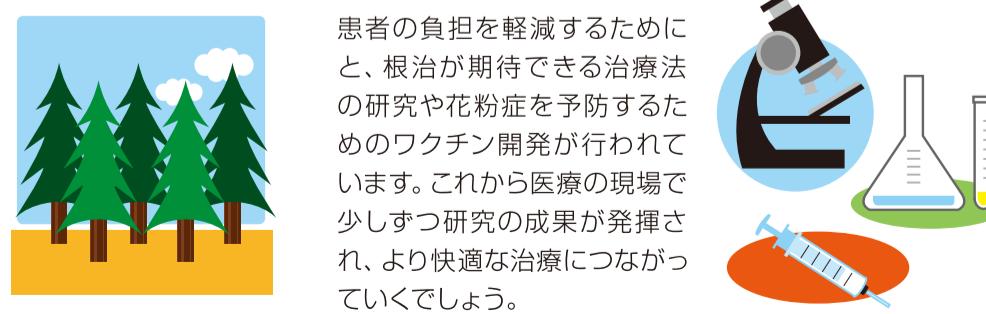
根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



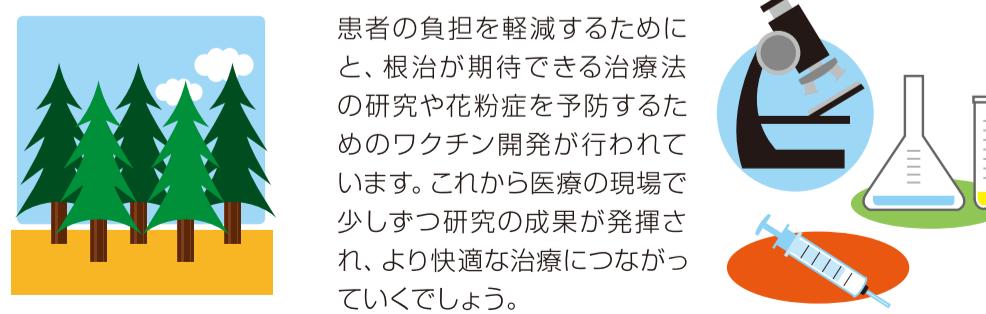
無花粉スギの開発

花粉を飛ばさない無花粉スギをご存じでしょうか。複数の研究機関で研究が行われ、花粉の飛ばないスギの品種が、今はわずかですが、全国に普及し始めています。スギ花粉のない未来が訪れる日も遠くないかもしれません。



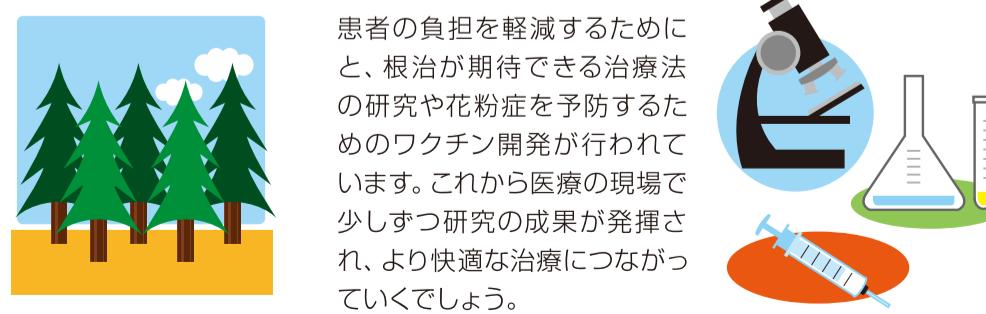
花粉症の今と未来

今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。



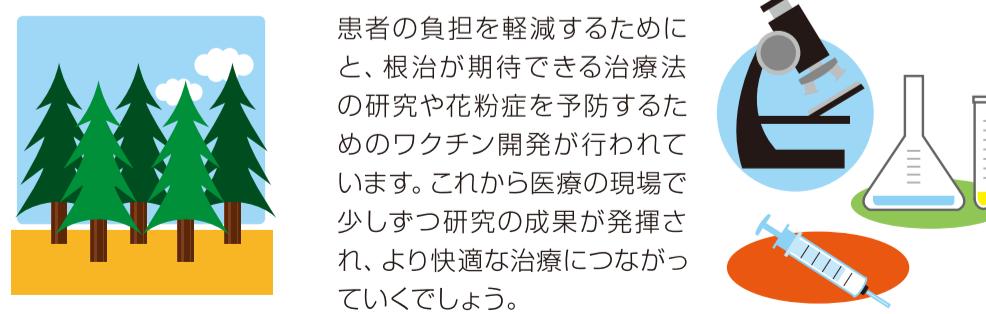
根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



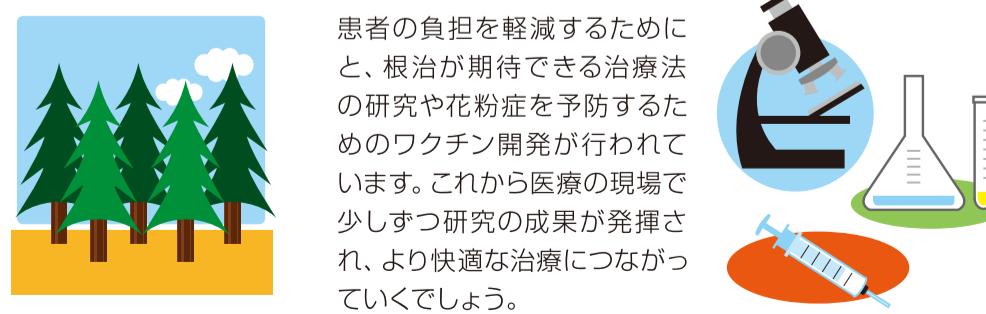
花粉症の今と未来

今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。



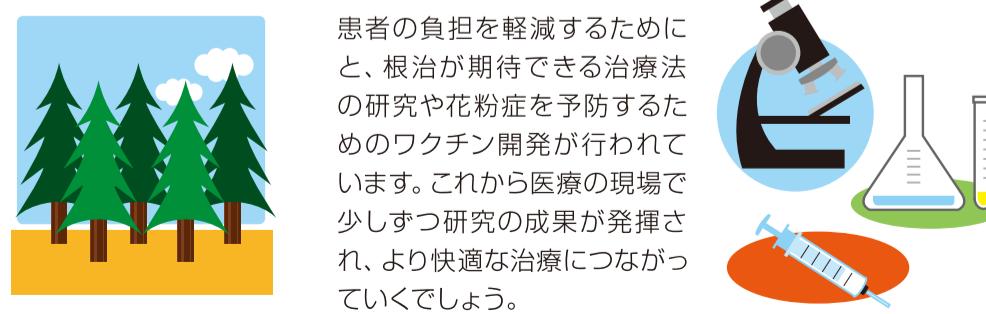
根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



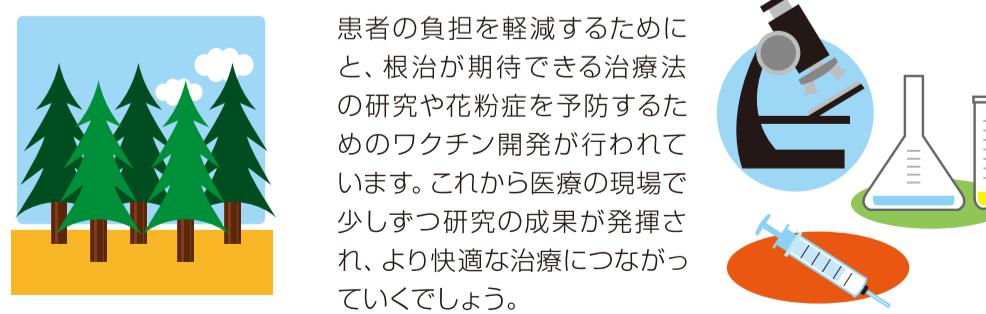
花粉症の今と未来

今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。



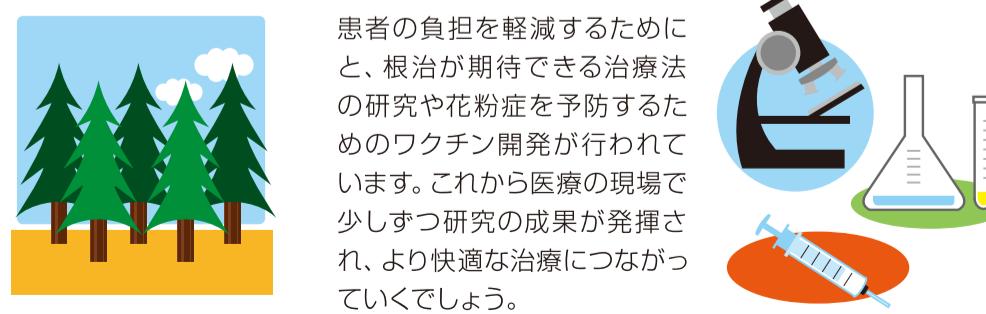
根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



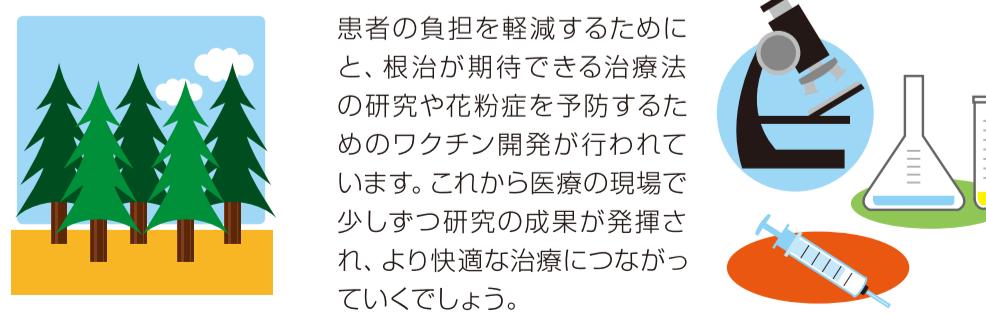
花粉症の今と未来

今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。



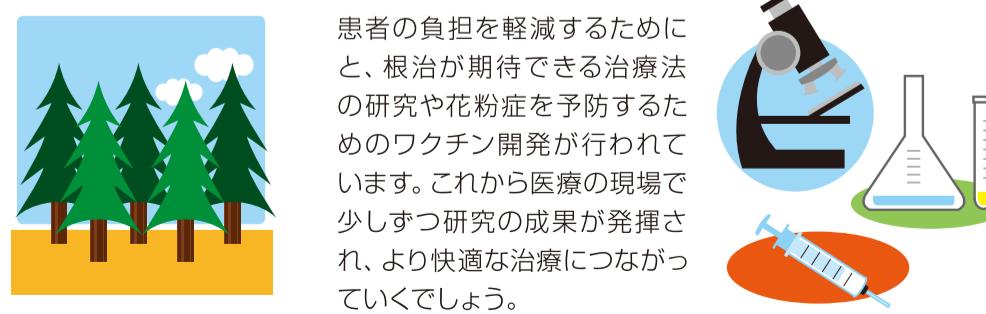
根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、より快適な治療につながっていくでしょう。



花粉症の今と未来

今や花粉症患者は国民のおよそ3割にのぼり、国民病ともいわれています。そんな花粉症に対して、国は各省庁や医療機関、研究機関と連携して様々な対策を行っています。



根治療法研究やワクチンの開発

患者の負担を軽減するためにと、根治が期待できる治療法の研究や花粉症を予防するためのワクチン開発が行われています。これから医療の現場で少しずつ研究の成果が発揮され、