

気になる水虫、どうすれば?

インフルエンザや風邪にかかると、マスクを着用するなどして他の人にうつさないように配慮しますが、水虫に関しては自分だけに関係する病気という認識が強いようです。でも、水虫もれっきとした感染症。周囲の人にもうつさないためにも、きちんと治療しましょう。

スリッパやバスマットが家族内の感染源に

水虫は白癬菌という真菌(いわゆるカビ)が皮膚の角質層に入り込んで発症する感染症です。したがって他の人にうつす可能性があります。実際、水虫にかかっている人と一緒に住んでいる家族が水虫であるケースは多く、特に子どもの水虫のほぼ100%が親などの感染といわれています。

主な感染源は、床やじゅうたん、スリッパ、バスマットなど、素足で接触することが多い場所です。水虫の人がこうしたところを歩くと、白癬菌を含んだ角質細胞がアカとなって落ち、そこを他の人が素足で歩いたりすると、その角質細胞が足に付着します。付着したあとに足を洗わなかったり、1日中靴下や靴を履いたりしていく足が蒸れた状態にしておくと、菌がどんどん増殖して、水虫に感染してしまいます。

こうした家族内感染を防ぐためにも、水虫はきちんと治療することが大切です。

自分の水虫に合った薬で、きちんと治療

水虫の治療の基本は、塗り薬や飲み薬を使用する薬物療法です。使用する薬は水虫のタイプによって異なります。

水虫が足の指の間にできる趾間型や、小さな水ぶくれができる小水疱型の水虫では、塗り薬が第一選択となります。塗り薬は、皮膚に浸透しやすいお風呂上がりによく乾燥させてから塗ると効果的です。また、白癬菌はかゆい場所や水虫の症状がある場所以外にも潜んでいるので、広く塗るようにします。

かゆみなどの症状が治まったからと薬を塗るのを止めてしまう

と、白癬菌の一部が生き残り、再発の原因となります。少なくとも1ヶ月程度は薬を塗り続けましょう。

足の裏にできる角化型の水虫や爪にできる爪白癬では、飲み薬が用いられます。

また、バスマットなどはこまめに洗って清潔に保つ、毎日足を丁寧に洗う、毎日靴を替える、蒸れにくい靴下を履くなどの対策が、水虫の予防や再発防止に有効です。家族に水虫の人がいる場合、一人だけが治療しても家族内感染が続きます。全員で治療することが大切です。

なお、自分の水虫にはどのような薬が適しているか、薬剤師に相談するとよいでしょう。



イラストレーション:フジモトマサル

読者プレゼント

活動しやすい「日本野鳥の会」の長靴

ご希望の色とサイズをお書きください。色:①ブラウン ②グリーン
サイズ:SS(23cm)、S(24cm)、M(25cm)、L(26cm)、LL(27cm)
*着脱にきつがあるため、普段より1つ大きめのサイズがおすすめ



「日本野鳥の会」が製作したバードウォッチング長靴をプレゼント。長靴自体が軽く、柔らかいため、身軽に動くことができ、山歩き、沢歩きのほか、ガーデニングなどにも最適です(鋭利な岩場などには適しません)。

バードウォッキング長靴 4,400円(税抜) [実際には、3L(28cm)、4L(29cm)も販売されています]

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への意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

…あと先(初め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 Life6月号係

今月は合計120名様にプレゼントいたします。
ふるってご応募ください。

A 20名様
厳選国産原料100%のエゴマ油

B 100名様
▲クルクルとたんてん持ち歩くこどもできます。

有機・無農薬栽培の国産原料を使い、原料本来の風味と栄養素を生かす「圧搾法」という伝統的な製法で手間を惜しまず作られています。そのままスプーンで1杯、またはサラダやパスタにかけたり、野菜ジュースに加えてお召し上がりください。

焙煎 えごま油
140g 1,700円(税抜)

GNS 0243-62-2201

【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への意見・ご要望等をご記入の上、下記までご応募ください。

…あと先(初め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 Life6月号係

お知らせ

「ヘルスケア・プロショップで相談しよう」
イラストレーターのご紹介

今月号より上記のコーナーのイラストを漫画家兼イラストレーターのフジモトマサルさんにお任せいただきます。擬人化された動物たちのイラストが楽しく和やかに紙面を彩ります。主な著作は『夢みごこち』(平凡社)、『ダンスがすんだ』(新潮社)、『今日はなぞなぞの日』(平凡社)のほか、本の装画など。

公式ウェブサイト <http://www.fujimotomasaru.jp/>

次号予告 7月号は「目のケア」を特集します。
どうぞお楽しみに。



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。

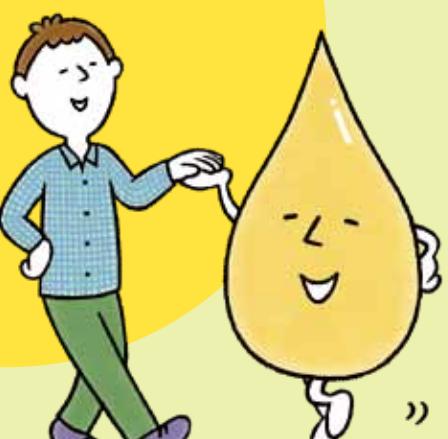
発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

特集

おいしく健康食生活!

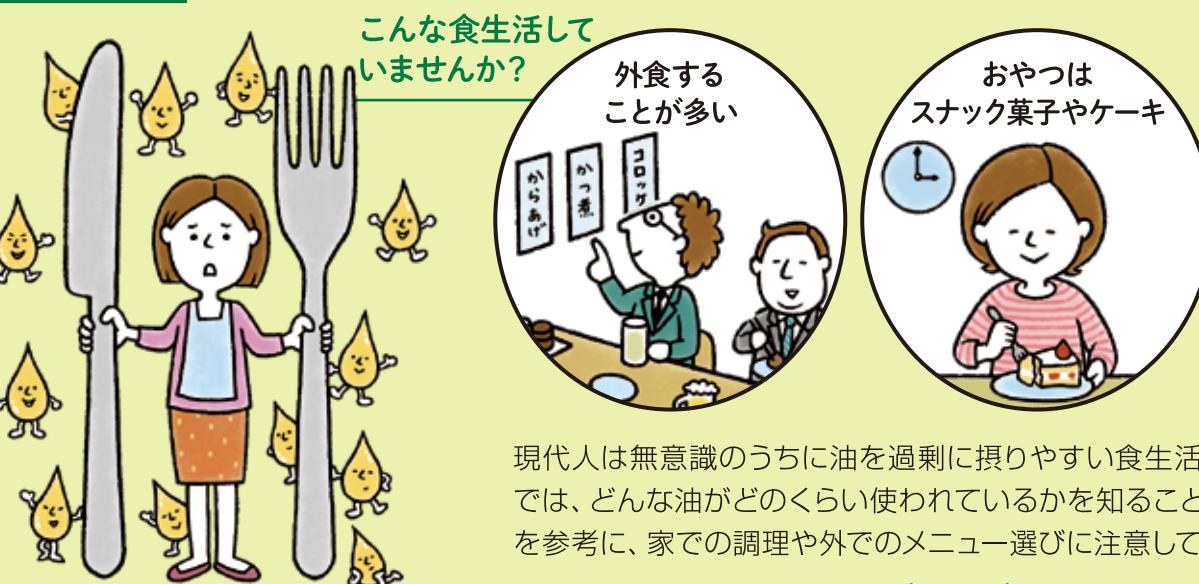
油摂り方指南

- 健康な髪と頭皮で元気な毎日…3
- 気になる水虫、どうすれば?…4
- 長靴を20名様にプレゼント…4



其の二

食生活を振り返ろう 現代人は油の摂り過ぎ?



現代人は無意識のうちに油を過剰に摂りやすい食生活になっています。特に、外食や既製の加工食品、菓子などでは、どんな油がどのくらい使われているかを知ることは難しく、なかなかコントロールできません。次のページを参考に、家での調理や外でのメニュー選びに注意して油の摂り過ぎを防ぎましょう。

油の摂り過ぎはこんな悪影響が… 油を摂り過ぎると体にこんな影響が出る可能性があります。

● 皮下脂肪や内臓脂肪が増える

油を適量摂る分には、エネルギー源や細胞膜として正しく代謝されます。しかし、過剰に摂取すると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されてメタボの原因になり、血中コレステロールの代謝も悪影響を受けてさまざまな生活習慣病のリスクが高まります。

● 糖尿病発症のリスクが高まる

糖尿病は成人の4人に1人が発症を疑われる、またはその予備軍といわれています。糖尿病が発症する原因には、油の摂り過ぎと運動不足が深く関わっています。油の摂り過ぎは、糖の代謝を行なうインスリンの働きを低下させてしまうのです。

● アレルギー症状が悪化する

油の中には、摂り過ぎることで花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を悪化させる原因となるものがあります。一方、症状を緩和させることが期待できる種類の油もあり、使う油をしっかりと選ぶ必要があるといえます。

正しく知ろう

「油」は体の敵?味方?



油と聞くと「体に悪い!」と感じる方も多いのでは? 健康を気にする方ほどそのイメージが強いかもしれません。しかし、油(脂質)は三大栄養素の1つであり、私たちの体の細胞を形作っている仕切りとしての「細胞膜」の構成成分でもあります。また、必要に応じて細胞が油を分解して体を守る物質を作るなど、油は健康的維持に欠かせません。にもかかわらず体に悪いイメージが強いのは、油を正しく摂れていないから。体のためにも油の摂り方を見直しましょう。



日本人の食生活の統計をたどってみると、エネルギー摂取量中の脂質の割合は増加傾向。ついつい油を摂り過ぎていませんか?

イラストレーション:平井きわ

種類で知ろう

其の二 控えたい油、摂りたい油

油(脂質)は、その構成成分によって名前も働きも異なります。摂り過ぎが心配な「控えたい油」と、食生活に積極的に取り入れたい「摂りたい油」を紹介します。

控えたい油 摂り過ぎことで不調の原因となる可能性のある油です。意識して過剰摂取を控えましょう。

【リノール酸】 多くの食用植物油(紅花油、ごま油など)

【オレイン酸】 オリーブ油

【トランス脂肪酸】 マーガリン、ショートニングなど

【α-リノレン酸】 エゴマ油、しそ油など

【DHA、EPA】 魚(特に青魚)

覚えておきたい

其の四 摂り過ぎ油の減らし方

健康のためにも油の摂り過ぎには、どんな人でも注意が必要です。摂り過ぎている油を減らす調理の工夫を紹介します。

食材で減らす

メインのおかずとなる主菜は「脂身」(脂肪)の少ない食材を選びましょう。牛肉や豚肉なら赤身、ヒレ、ももなどは脂肪が少なく、ロース、バラは脂肪が多い部位です。鶏肉はもも肉よりもささみや胸肉がおすすめ。鶏肉は皮を外すことで脂肪量が大幅にダウンします。	多い	少ない
牛	ロース	赤身 ヒレ もも
猪	バラ	
鶏	もも肉	ささみ 胸肉

調理で減らす

一般的に「揚げる→焼く→蒸す→茹でる」という順番で調理に使う油とカロリーが減ります。茹でる、蒸す、焼く場合には、調理の過程で油脂が落ちて生の状態よりも口にする油の量を減らせる場合があります。

例: 豚肉の場合

とんかつ 豚肉のしょうが焼き 蒸し豚 豚しゃぶ

切り方で減らす

食材を細かく切るほど、表面積が増えて油やドレッシングの付着率が上がるため、少し大きめのカットがおすすめです。また、手でちぎると切り口が不揃いになり、付着率が上がります。包丁でカットしましょう。

極細のせん切り 普通のせん切り 3cm角にちぎる 3cm角に切る



○揚げ方でも減らす

揚げ物は衣に注目です。衣が厚くなると、その分、調理油を多く吸います。フライや天ぷらよりも、唐揚げや素揚げのほうが油を減らせます。また、粗いパン粉よりも細かいもののほうが表面積が抑えられ、吸油率が下がります。

○道具を使って減らす

調理の際、目分量で直接フライパンに油を入れていませんか? 目分量ではついつい多く入れてしまいかねないので、計量スプーンなどを使いましょう。油なれしたフライパンやフッ素樹脂加工のものを使うのもよいでしょう。

目安は食材に対して、炒め油は5%前後、焼き油は3%前後

外食で気を付けてること
外食では調理法にも目を向けてメニューを選びましょう。ヘルシーなイメージのあるサラダでも、ドレッシングには油がたっぷり。ドレッシングは別皿でもらうなど、かけ過ぎないように気を付けてましょう。

積極的に摂りたい

其の五 油の摂り方・使い方

積極的に摂りたいオメガ3系の油は、酸化しやすく扱いが難しいという難点があります。手軽に摂れる、使える方法を紹介します。

α-リノレン酸 エゴマ油の使い方

○毎日ティースプーン0.5杯以上

熱に弱いことで知られるエゴマ油ですが、最近はビタミンCなどを加えた酸化しにくい商品もあります。160度程度ならば加熱調理も可能です。酸化が心配な人は、ドレッシングに使ったり、ティースプーンでそのまま飲むという方法もあります。



○保存方法

酸化しにくい工夫がしてあるといつても、酸化防止対策は必要です。フタをきっちり締めて、冷蔵庫で保存しましょう。おいしさの観点からも鮮度が大切です。小瓶を購入し、早めに使い切るのがおすすめです。



こんな食材からもα-リノレン酸

エゴマ油やしそ油、亜麻仁油を使っていない普段の食事からも、微量のα-リノレン酸を摂取しています。海藻類やほうれん草、小松菜などの冬の葉物野菜、またわざわざが菜種油にもα-リノレン酸は含まれています。

DHA、EPA 1日1回、魚を食べよう

DHA、EPAを豊富に含む代表的な食材は、イワシやブリ、マグロ、アジ、サンマなどの魚です。DHAやEPAも熱に弱い油ですが、焦げ過ぎないよう焼く程度なら損失は少ないといわれています。1日1回は、魚を食べましょう。目安は毎日50g以上です。



油と一緒に摂りたい栄養素

食物繊維と一緒に摂ることで、食べた油が体に吸収されにくくなり、脂肪の蓄積を抑えられることが報告されています。油の摂り過ぎが気になる人は、食物繊維が豊富な海藻類、きのこ類、野菜、大麦をあわせて食べましょう。

ゲンキレシピ vol.62

アジのたたき

○調理時間:10分 ○エネルギー:約130kcal
○塩分量:約1.6g(1人分)

旬のアジで、DHAとEPAをしっかり補給

ビタミンA、B、E、カルシウム、カリウム、タウリンなどの栄養素がバランスよく含まれているアジ。DHAやEPAも豊富です。たれに漬け込んでいるので、生魚があまり得意でない方でも召し上がりやすい一品です。ごはんにのせて漬け丼にするのもおすすめです。



材料(2人分)

- アジ(刺身用)…2尾 〈たれ〉 ● ネギ ……5cm ● みりん ……大さじ1
- 大葉 ……2枚 ● しょうが ……1かけ ● ゴマ油 ……小さじ1
- きざみ海苔 ……適宜 ● しょうゆ ……大さじ1

作り方

- ① アジは3枚におろして7mm幅に切る。刺身用に切ってあるものを使ってもよい。
- ② ポウルにしょうゆ、みりん、ゴマ油を入れ、ネギはみじん切り、しょうがはすりおろして加え、全体をよく混ぜる。
- ③ ②に①のアジを入れて5分程度漬け込む。
- ④ 器に大葉を広げ、その上に漬け込んだアジをのせ、最後に好みできざみ海苔をかける。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。 [ゲンキレシピ](http://www.genkitorei.com/) http://www.genkitorei.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 vol.54

健康な髪と頭皮で元気な毎日

髪の土台である頭皮は、実は顔と同じくらい敏感です。肌にやさしい洗顔剤、化粧品を選ぶように、ヘアケア商品も肌に刺激の少ない低刺激のものを選びましょう。頭皮を健康に保つことは、健やかな髪を保つことにつながります。

おすすめ① フケ・かゆみを防ぐ薬用シャンプー

フケ・かゆみの原因となる「カビ」を洗う薬用シャンプーとリンス。シャンプーには頭皮のニオイを防ぐ働き、リンスには髪にうるおいを与える働きがあります。低刺激性のシャンプーとリンスで髪と頭皮をすこやかに保ちましょう。



おすすめ② 髪のボリュームが気になる方に

最近では女性用の頭皮用のローションも市販されています。女性ホルモン※1を含む4種類の有効成分※2と9種類の天然エキス※3を配合した育毛ローションです。抜け毛を防いで、ハリ・コシのある髪に。コラージュフルフル育毛ローション(医薬部外品) 120mL 2,800円(税抜)

