

7月は「熱中症予防強化月間」です

30℃以上の真夏日が増えてくるにつれて、熱中症にかかる人が急増してきます。政府は、昨年7月を「熱中症予防強化月間」に定めて、予防を呼び掛けています。生命に危険が及ぶこともある熱中症。十分な対策が必要です。

高齢者の室内での熱中症発症が増えています

熱中症は、高温多湿の環境で体内の熱を外に逃がせなくなり、熱が体内にこもることから引き起こされる病気です。

熱中症という、以前は炎天下でのスポーツや作業時に起こるといったイメージがありました。確かに若年層や中年層ではスポーツや作業時に多く発症していますが、高齢者では室内で日常生活を送っているときに発症するケースが多くみられます。その理由として、加齢によりもともと体内の水分が少なく、脱水を起こす危険性が高いことや、喉の渇きを感じにくくなって水分の摂取が十分でなくなるなどが挙げられます。そのほか、トイレが近くなるのを嫌って水分をとらなったり、冷気が体に障るからとエアコンを使わなかったりすることも、高齢者の室内での熱中症発症が多い要因といわれています。高齢者は熱中症になりやすいことを覚えておきましょう。

こまめな水分補給や室温管理で熱中症を予防しよう

熱中症は重症化すると生命にかかわる病気ですが、ちょっと気をつけるだけで予防することは可能です。日常生活での予防のポイントは大きく2つ。給水と体温の上昇を抑えることです。

人間は、体を動かしたときだけでなく、活動をしていないときも汗をかいています。したがって喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を摂取することが大切です。日常的な水分補給には水やお茶でよいのですが、作業やスポーツなどで大量に汗をかいたときには水分と同時に塩分も補給します。また、アルコール飲料やカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため、水分補給には適しません。

寝ている間に熱中症が起きることがあるので、寝る前にコップ1杯の水を飲むことをおすすめします。

体温の上昇を抑えるには、薄着になる、直射日光を避ける、室内の温度を高くしないなどが有効です。室内の温度の目安は28度以下。エアコンや扇風機を上手に使って室温を管理しましょう。よしず、すだれ、カーテンなどで窓から差し込む直射日光を遮るのもよい方法です。

めまいやこむら返りなど熱中症の症状はさまざまですが、わずかも異変を感じたら涼しい所で体を冷やして、冷たい水を飲みましょう。それでもよくなるないときは、速やかに病院へ行きましょう。

なお、熱中症についてわからないことがあるときは、薬剤師に遠慮なくおたずねください。



イラストレーション：フジモトマサル

読者プレゼント

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。

ブルーライト対応のメガネ型ルーベ
お好きな色（①赤または②黒）をお選びください。

夏の水分補給に経口補水ドリンク、ゼリーのセット

① アクアソリタ ①500mL 1本
②125mL 3本
③粉末 22g×5 1箱
④⑤ゼリー 130g (ゆず、りんご風味) 各2本
⑥アミノケアゼリー ロイシン40 100g 2本

水分をおいしく補給できるアクアソリタシリーズです。最適な電解質バランスで、体内に水分をしっかりとどめます。糖分・カロリーにも配慮されています。さらに必須アミノ酸をバランスよく配合し、体づくりをおいしくサポートするアミノケアゼリーロイシン40もセットでプレゼントします。

アクアソリタ、アミノケアゼリーロイシン40 セット 2,400円相当 味の素 ☎0120-814-127

【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。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life7月号係

締め切りは8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（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覧いただけます。

ゲンキとキレイ <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「ゲンキレシビ」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 8月号は「ねばねば食材」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。

処方せんがなくと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

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

目の健康は夏のケアから

■女性の健康を大豆のチカラでサポート…3

■7月は「熱中症予防強化月間」です…4

ブルーライト対応ルーベを20名様にプレゼント…4



夏は目の疲れやすい季節です

強い陽射しと紫外線

夏の強い紫外線を無防備に浴びるのは、肌だけでなく目にとっても大敵です。紫外線のダメージは、目の老化を促進して、病気のリスクを高めるといわれています。

エアコンによる目の乾燥

湿気が気になる夏も、室内はエアコンによって意外と乾燥しています。湿度が低いと目からも水分が蒸発しやすく、目が乾燥しがちな環境であるといえます。

目の疲れ、感じていませんか？

視覚は最も重要な情報源のひとつです。その役割を担っている目をきちんとケアしていますか？ 加齢とともに目の病気にかかりやすくなったり、視野や視力がどうしても低下してきます。それらを少しでも抑えるために、目の酷使は控えたいものですが、最近はテレビやパソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間が増え、目を酷使しがちです。さらに、夏は紫外線など目のダメージとなる要因の多い季節。大切な目を守るためにも、日ごろのケアを心がけましょう。

目が疲れる3大要因

目が疲れる主な原因は、近くのものを見続けることによる「筋肉の緊張」と、長時間目を開くことでの「目の乾燥」、そしてパソコンの画面などから発せられる「ブルーライト」です。

空いた時間で やってみよう！ かんたん 目の疲れ取りストレッチ

疲れにくい程度の目の筋肉のストレッチや体操は、目の疲れの解消に役立ちます。短い時間でできるので空いた時間でやってみましょう。

目を閉じる

閉じる



ぎゅっと強く閉じる



パチパチまばたきをする



一番かんたんな目の疲れ対策は目を閉じて休ませることです。ぎゅっと強く閉じたり、パチパチとまばたきをしたりして、目の周辺の筋肉を刺激するとよいでしょう。目を酷使する作業中などは意識してこまめに行いましょう。

軽く手を当ててもOK

目を閉じたときに、まぶたに手のひらを当てて目を覆うと、手の熱が伝わって心地よく感じられます。目が充血していたり、熱っぽく感じたりするときは手を軽く冷やして当ててもよいでしょう。目を手のひらで覆うときは、眼球を押さないように注意しましょう。



目の体操をする

上下を見る



目を寄せる



左右を見る



目をぐるぐる回す



これらの目の体操は、目の筋肉を刺激します。ただし、疲れるほどやるのは逆効果。気持ちよいと感じられる程度にしましょう。時間のないときは、できるものだけ選んで行ってもOKです。

イラストレーション：山口絵美

今日から始めたい

目を大切にしている生活習慣

大切な目を守るためには、できるだけ目に負担をかけずに生活したいものです。目の酷使を防ぐ工夫と、目の疲労回復のためのケアを普段から心がけましょう。

目を疲れさせない暮らしの工夫

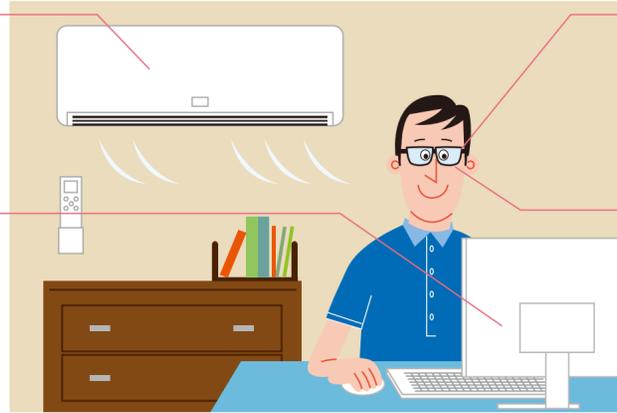
普段から少し気をつけるだけでも、目の疲れの3大要因「筋肉の緊張」「目の乾燥」「ブルーライト」の対策は可能です。できることから実践してみましょう。

生活環境を見直す

最も目を疲れさせるのは室内にいるときです。自宅や職場の環境を見直して目を疲れから守りましょう。

● エアコンの風に注意する

エアコンからの風を直接受けると目が乾燥しやすくなります。長時間いる場所が風の通り道の場合は、送風の向きを変えたり、直接風を受けない工夫をしましょう。



● まばたきを意識的に

集中してものを見てると、まばたきの回数が減ってしまいます。パソコンやテレビを見るときは、意識してまばたきをしたり、1時間に1回はしばらく目を閉じるなどしましょう。

● ブルーライト対策も

ブルーライトをカットする保護メガネや画面に貼る保護フィルムが多く市販されています。それらをうまく活用してブルーライト対策をしましょう。また、ブルーライトは睡眠にも影響を及ぼすので、夜はパソコンなどの使用を控えましょう。

● 画面は低めの位置に

パソコン画面やテレビは、目線の水平よりも下の位置に置きましょう。低い位置に置くことで、まぶたが眼球に被さって目の乾燥を防ぎやすくなります。高さの調節できる椅子や机を使うとよいでしょう。

目の大敵! 「紫外線」対策

紫外線はくもりの日でも晴れの日の60%ほど注いでいます。日中は天候にかかわらず、目には見えない紫外線の対策をしましょう。



● 薄め色のサングラスを

目の紫外線対策で最も効果的なサングラスは、UVカット効果ははっきり示されていて、目を覆う面積が大きいものを選びましょう。レンズの色が濃いと瞳孔が開いてより多くの紫外線が目に入ってしまうので色選びにも注意しましょう。

● 帽子や日傘も効果的

帽子や日傘を利用するのもよいでしょう。帽子はつばが7cm以上のものが紫外線対策に効果的といわれています。帽子も日傘も、外側は熱中症対策のために薄め色、内側は紫外線や光の反射を抑えるために濃い色のものがおすすめです。

目に合ったメガネを使う



メガネやコンタクトレンズは、専門的な検査や知識のもとに処方されるものです。医療機器だと認識して、必ず眼科で検査をして購入しましょう。老眼鏡も同様に眼科で検査し、用途に合ったものを使いましょう。

食事で目のアンチエイジング

アントシアニン…ブルーベリーなど

ルテイン…ほうれん草など

レスベラトロール…赤ワインなど

アスタキサンチン…エビなど

栄養バランスのよい食事を心がけ、抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eやポリフェノール、カロテノイドを豊富に含む緑黄色野菜や果実を食事に取り入れましょう。ポリフェノールではアントシアニンやレスベラトロール、カロテノイドではルテインやアスタキサンチンが注目されています。

1日の終わりに目の疲れ取りケア

目が疲れていると感じたときや1日の終わりに、目をいたわるリラックスタイムを作りましょう。

蒸しタオルでリラックス

目を温めることで血行がよくなり、疲労物質が取り除かれたり、筋肉の緊張がほぐれます。蒸しタオルは電子レンジで簡単に作れます。タオルを水で濡らし、しっかり絞って600wで40秒ほど。適温は人によって異なるので、気持ちよい温度を探してみましょう。



目に効くツボをマッサージ

目の周辺にはたくさんのツボがあります。代表的なものは攢竹、太陽、睛明など。まぶたの上から直接眼球を強く押し、角膜を傷つけたり目の病気を引き起こす可能性があるため「目の周辺をやさしくマッサージする」程度にとどめましょう。首の後ろの風池や手の合谷も疲れた目に効果的です。

目の周辺



首の後ろ



手



正しい目薬の使い方

点眼は目薬の容器の口が目や肌に触れないように気をつけ、目には一滴入れれば十分です。目薬が目から流れていかにしぼくまぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえます。一口に目薬といってもさまざまな種類があります。市販のものを使用する場合は、薬剤師に相談して使用方法や使用期限を守りましょう。



目の周辺の汚れをしっかりと落とそう

涙は主に水、油、ムチンの3つの成分で構成され、油が涙の表面を覆って蒸発を防いでいます。油を分泌するマイボーム腺に汚れがたまったり、炎症によって油が出にくくなると涙が蒸発しやすくなります。マイボーム腺はまぶたのふちと並んでいて、まつ毛についたほりや皮脂、落とし切れなかったアイメイクなどがたまりやすくなります。顔を洗うときは目の周辺の汚れも意識して落としましょう。



40歳以降は眼科で定期検診を

目の病気が、初期には自覚症状が現れにくく、気づいたときには病気が進んでしまっているケースが多くあります。そのため40歳以降は年に1回眼科の定期検診に行くことをおすすめします。最近では、さらに専門的に目の検査を行う眼科ドックもあります。

気をつけたい目の病気予防

目の病気は中高年から多くなるといわれています。老眼だと思っていたら、病気が隠れていたということもあるので、注意が必要です。目の病気のリスクは生活習慣によっても変わってきます。日ごろから食事や睡眠、運動など全身の健康維持につとめましょう。

□ 緑内障

視神経が障害される病気で、文章の一部が読めなくなるなど、視野が欠けてきます。症状が進むと失明の危険もあります。40歳以上の約20人に1人が発症するといわれ、初期のうちは自覚症状が現れにくいので、定期的に検診し、早期発見につとめることが大切です。

□ 白内障

誰にでも起こり得る老化現象で、水晶体が白く濁ってくる病気です。目がかすむ、視力が低下する、まぶしく感じるなどの症状があります。多くの場合は加齢が原因で起こります。紫外線を防ぎ、食事の栄養バランスを整えることで進行を遅らせることができるといわれています。

□ 加齢黄斑変性

高齢者の失明原因になる病気のひとつで、網膜の中心部の「黄斑部」に障害が起こります。視力の低下、視野の中心部が見えにくくなる、ゆがんで見えるなどの症状が起こります。加齢、喫煙、光刺激などが発症に関与しているとされています。生活習慣を整えて予防しましょう。

ゲンキレシピ vol.63

アボカドとサーモンのちらし寿司

調理時間: 15分 エネルギー: 約480kcal
塩分量: 約2.9g (1人分)

抗酸化食材でおいしく老化予防

目の健康においても、バランスのよい食事が基本です。特に積極的に摂りたいのが、ビタミンやミネラル。また鮭に多く含まれるアスタキサンチンなどの抗酸化成分も、加齢による病気の予防に役立つと言われており、ビタミンCと一緒に摂るのが効果的です。



材料(2人分)

- ごはん…茶碗2杯分(300g)
- 鮭…甘塩1切れ
- アボカド…1個
- 白ゴマ…小さじ1
- きざみ海苔…適宜
- レモン汁…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 塩…1つまみ

作り方

- 鮭は焼いて身をほくしておく。
- 小さめのボウルにレモン汁、砂糖、塩を入れて寿司酢を作る。
- アボカドは1.5~2cmのサイコロに切り、②に入れて寿司酢をからませる。
- 大きめのボウルにごはんを入れ、③の寿司酢だけを入れて(アボカドは入れない)よく混ぜる。
- 寿司飯ができたら鮭と白ゴマも加えてさっと混ぜ、皿に盛る。
- 上にアボカドをのせて、きざみ海苔を散らす。



アボカドにはビタミンC、Eが豊富

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。 <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!

生活百薬 vol.55

女性の健康を大豆のチカラでサポート

エクエール

1日4粒、女性の体のリズムを考えた28日分

112粒(28日分相当) 4,320円(税込)

注目の大豆由来の機能性成分「エクオール」含有

香料、保存料不使用だから安心

女性の健康は、年齢によって分泌量が変化する女性ホルモンと深く関係しています。特に40歳代以降では、女性ホルモンの分泌量が大きく低下して体調に変化が現れはじめます。この体調の変化は、その後の健康な生活に向けて、生活習慣や健康管理の見直しをすすめる体からのメッセージです。日々の暮らしを見直して元気な毎日を過ごしましょう。最近では大豆の機能性成分「エクオール」が女性ホルモンに似た動きをするといわれ、注目を集めています。

お問い合わせ 近隣のclass A 薬局または 大塚製薬 ☎ 0120-550-708 まで

「生活百薬」では、薬剤師の目線でセレクトしたヘルシーケア商品や健康情報を紹介しています。 <http://www.genkitokirei.com/goods/>