

高齢の方は特に注意「肺炎」

日本人の死因のトップ3はこれまで長い間、がん、心疾患、脳卒中の順でした。ところが平成23年に肺炎が脳卒中を抜いて第3位になり、その順位は今も変わりません。肺炎は高齢になるほど重症化しやすくなるので、注意が必要です。

高齢者の場合は、典型症状が現れないことも

肺炎は、細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる感染症です。主な症状として、38℃以上の高熱、強い咳、濃い色の痰、息苦しさ、胸の痛みなどが挙げられます。ただし、高齢者の場合、体の防衛反応が弱く、咳や痰、発熱などの症状が現れず、これらの症状の代わりに、元気がない、食欲がない、ぼんやりしているといった症状が出ることがあります。

肺炎の原因となる病原体は、生活の場に存在しています。そのため、加齢などにより体力が衰えたり、風邪やインフルエンザなどにかかると免疫力が低下したりすると、感染の危険が高まります。糖尿病の人や、肺、心臓、肝臓、腎臓に持病のある人なども、肺炎を起こしやすいことがわかっています。

免疫力の維持・向上が予防につながります

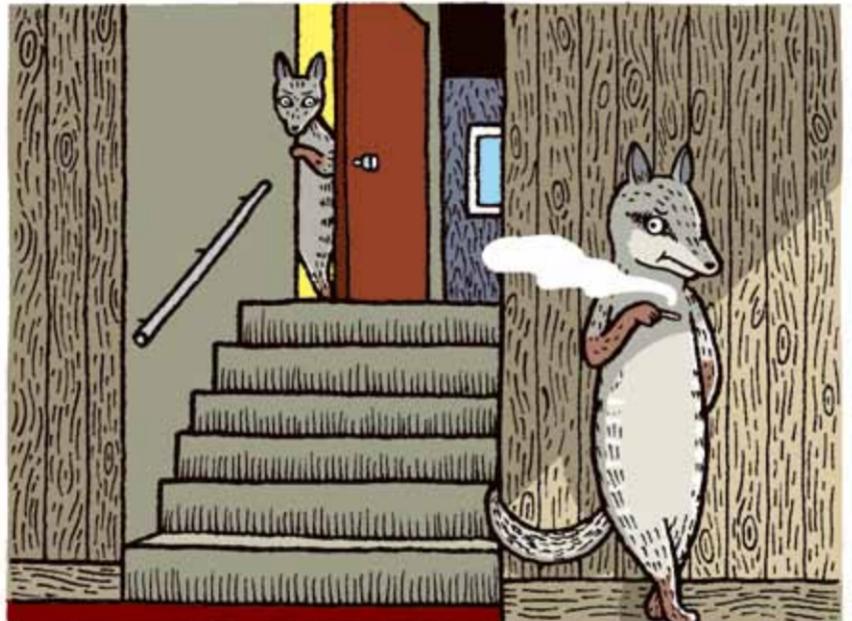
肺炎を防ぐポイントは大きく2つあります。1つは日常生活での予防対策です。うがいや手洗い、マスクの着用などを心がけましょう。睡眠を十分にとる、過労や不規則な生活を避ける、栄養バランスのよい食事をとるといったことは免疫力の向上につながります。タバコを吸う人は、吸わない人に比べ約4倍肺炎を起こしやすいという報告が出ています。タバコに含まれる有害物質が気道の粘膜を傷つけ、そこに病原体が感染しやすくなるためです。喫煙は免疫力も低下させるので、ぜひ禁煙しましょう。

肺炎を起こす病原体は口の中にいることが多いので、歯磨きを丁寧に行い、口の中を清潔に保つことも大切です。

平成26年10月から肺炎球菌ワクチンが定期接種に

肺炎予防のもう1つのポイントはワクチンの接種です。インフルエンザによる気道の炎症が肺炎を引き起こすきっかけになりやすいので、インフルエンザの流行前にインフルエンザワクチンを接種するといいでしょう。インフルエンザウイルスの型は毎年少しずつ変化するので、毎年接種することがすすめられています。

肺炎の原因となる病原体で最も多い肺炎球菌に対する肺炎球菌ワクチンは、1回接種すると5年間有効といわれます。平成26年10月から、これまで1度も接種したことのない高齢者を対象に肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。65歳、70歳など接種対象年齢が定められているので、お住まいの市区町村に確認しましょう。また、わからぬことなどがありましたら、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション:フジモトマサル

読者プレゼント

マットもホースもいらない布団乾燥機

A
10名様



温かいままのお弁当



ステンレス魔法びん構造のフードコンテナ。高い保温、保冷力で温かいスープや冷たいデザートの食べごろ温度をキープします。開けやすく中身の漏れにくい蓋で、持ち運びにも便利。外出先でも体を冷やさない食事をとりましょう。

ふとん乾燥機 スマートドライ 23,760円(税込)
象印マホービン
☎0570-011874(お客様ご相談センター)

【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電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ○○市)⑦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

締め切りは3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。

Webでも健康情報配信中

Lifeの姉妹サイト「ゲンキとキレイ」では、旬の健康情報を配信しています。Lifeのバックナンバーもご覧いただけます。

ゲンキとキレイ
<http://www.genkitokirei.com>

ゲンキとキレイで検索。

次号予告 3月号は「卵」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。

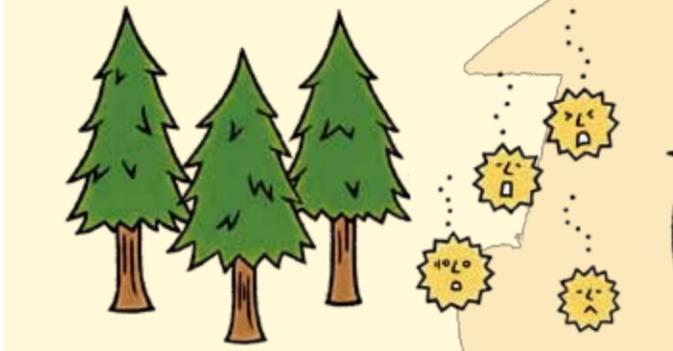
発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com



特集 プラスワンの花粉症対策2015 +1

■高齢の方は特に注意「肺炎」…4

布団乾燥機を10名様にプレゼント…4



寝具の掃除を入念に

就寝時に症状が出てなかなか寝つけないという人もいます。掃除機などで、特に顔まわりの枕や掛布団の掃除を。

+1 鼻づまりには横向き寝

体の側面を圧迫すると、自律神経が刺激されて一時的に鼻づまりが楽になるといわれています。つまっている鼻と反対側の側面を下にして寝てみましょう。アロマなどで気分を変えるのもよいでしょう。



肌の保湿も忘れない

この季節は空気が乾燥していることに加えて、花粉が肌にも刺激を与えます。スキンケアも花粉対策の一環です。

+1 「敏感肌用」を使ってみる

花粉による刺激で肌が敏感になります。普段使っているスキンケア剤や化粧品が合わなくなることもあります。そうしたときは「敏感肌用」と書かれているものを試してみては? 湿疹などがある場合は医師に相談を。



基本の対策 プラスワン



今年も花粉症の季節がやってきました。花粉症人口は年々増え、今や5人に1人は花粉症といわれています。花粉症対策の基本は花粉に触れないことと、花粉に負けない体づくりです。今年はいつもの対策にひと工夫加えて、少しでも快適な花粉シーズンを過ごしましょう。

室内は湿度40~60%を目標に

室内が乾燥していると室内に入り込んだ花粉が舞い上がりやすくなります。また、乾燥はのどや鼻の粘膜にも大敵です。湿度をチェックしましょう。

+1 加湿器は置き場所に注意

加湿器を使う場合、窓やドア、換気扇の近くは避けましょう。せっかく加湿した空気が流れ出てしまいます。また、吹き出し口が床から40~100cmほどの高さになるように置きましょう。

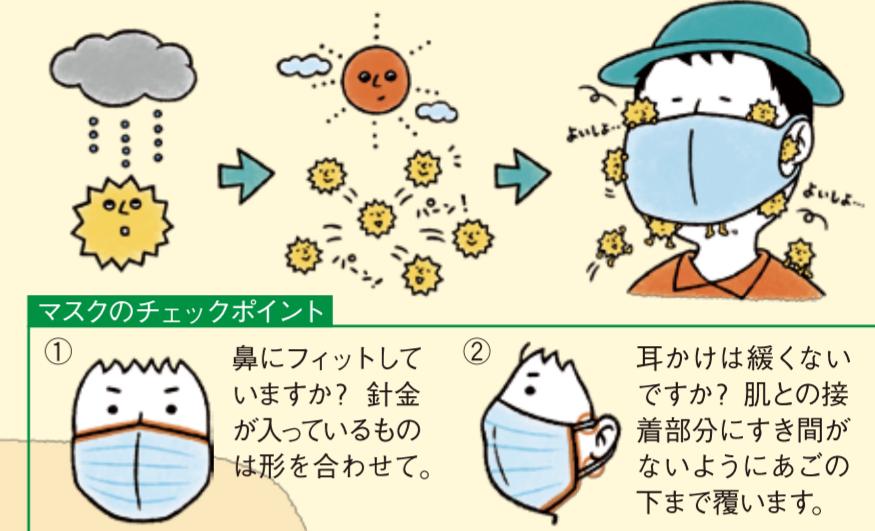


外出時は徹底防御を

お出かけの際はマスクやメガネ、帽子などでしっかりとガードしましょう。テレビやインターネットで花粉飛散情報の確認も忘れずに。

+1 雨のあとは特に注意を

気温が高い日や風の強い日、雨の次の日は花粉が多いといわれます。特に雨のあとは、花粉が水分を吸って破裂し、細かくなったり花粉も飛散します。雨が上がったら、いつも以上にマスクのすぎ間や服装に気を配りましょう。



花粉の除去は屋外で

家や車、会社、店などに入る前に、コートなどについた花粉を払いましょう。花粉症でない人も、周りの人へのエチケットとして心がけましょう。

+1 こまめに手を洗う

外で使ったマスクやかばんの外側には花粉がついています。マスクを外したり、かばんに触れたりしたあとは手を洗いましょう。帰宅後の手洗い、うがいのときにマスクを替えるのもよいでしょう。

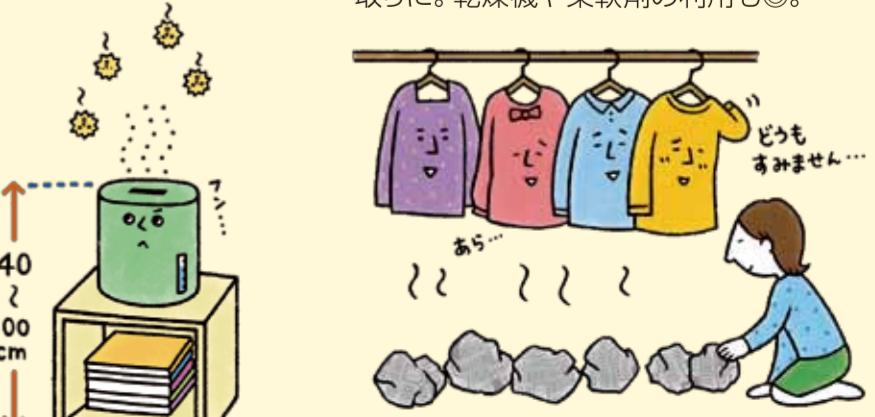


洗濯物は極力部屋干しに

衣類や布団に花粉がつかないように外干しは控えましょう。外で干す場合は取り込んだあと、掃除機などで花粉を除去しましょう。

+1 新聞紙で湿気取り

部屋干しで気になるのは洗濯物の嫌なにおい。乾きが遅いと、においの元となる細菌が繁殖しやすくなるため、新聞紙を丸めたものを洗濯物の下において湿気取りに。乾燥機や柔軟剤の利用も◎。



食事でできる花粉症対策!

腸内環境を整えよう!

体を守る腸の働き

腸はさまざまな働きを持つ器官です。食べ物を消化、吸収し、排せつを行います。その過程で食べ物と一緒に入ってきた病原菌やウイルスを排除します。腸が元気に正常に働くことで、食べ物の栄養を十分に吸収し、体を元気に保つことができます。

腸にやさしい食べ方のコツ

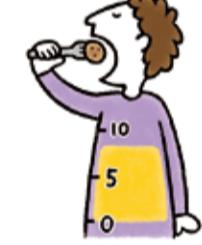
腸に負担をかけにくい食べ方を心がけましょう。

飲みこむ前によく噛んで



よく噛み、消化しやすい状態にして胃や腸に食べ物を送ることで、腸にかかる負担が軽くなります。特に炭水化物は唾液で消化されるため、ごはんなどはよく噛みましょう。

腹八分目を目安に



食べ過ぎ、飲み過ぎは腸を疲れさせてしまう原因になります。適量を心がけましょう。また、1回の食事量を減らし、回数を増やすことも腸の負担を軽くするのに有効です。

冷たいものは控えめに



冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎは、腸を冷やして働きを鈍らせることにつながります。温かいものを摂り、積極的に腸を温めることが大切です。体の外側からの冷えにも注意しましょう。

腸内バランスを整える強い味方

腸内細菌をよいバランスに保つために、意識して摂りたい栄養素があります。

食物繊維は腸の掃除役

食物繊維は善玉菌を増やして、悪玉菌を減らす働きをするため、腸内環境を整えるのに役立ちます。また、腸内で有害物質を減少させる働きも。食物繊維が豊富な穀類、海藻類、果実、野菜などを意識して摂りましょう。



発酵食品を積極的に

発酵食品は乳酸菌やビフィズス菌を含み、直接体内に取り入れることができます。しかし乳酸菌もビフィズス菌も強い酸に弱く、胃酸などで死んでしまうこともあります。これらの菌を生きたまま腸まで届ける「プロバイオティクス」商品も市販されています。



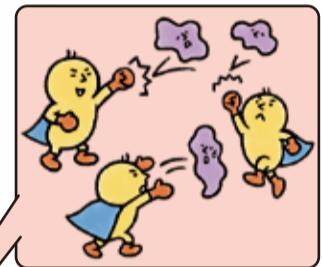
知っておきたい腸内細菌

腸の中には約100種類、100兆個もの腸内細菌がすんでいるといわれます。

腸内細菌の種類と働き

代表的な腸内細菌は作用によって大きく3種類に分けることができます。それぞれどんな特徴を持っているのでしょうか。

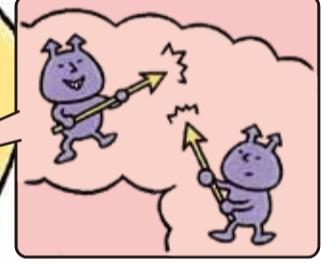
【善玉菌】



腸内を酸性にして病原菌の活動を抑えるなど、免疫機能を高める菌。ビタミンの合成や消化吸収の補助など、健康維持や老化防止に欠かせません。

〈代表的な菌〉…乳酸菌、ビフィズス菌

【悪玉菌】



腸内をアルカリ性にし、たんぱく質を腐敗させたり、有害物質をつくりだします。体の抵抗力を弱めて、下痢や便秘を引き起こします。

〈代表的な菌〉…ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌(有毒株)

【日和見菌】



食べ物や体調によって、よい働きも悪い働きもする菌。健康なときはおとなしくしていますが、体が弱ったりすると腸内で悪い働きをします。

〈代表的な菌〉…バクテロイデス、大腸菌(無毒株)、連鎖球菌

刺激で腸をリラックス

体を動かして、食事の前に腸をリラックスさせましょう。

ストレッチ

あおむけに寝て、両ひざを曲げたら両手で抱きかかえるように体に引き寄せ。腰が床から浮かないように気をつける。このポーズを保ちながら、深くゆったりした呼吸を5回ほど行う。



マッサージ

①

右わき腹に枕やクッションを当てて横になり、左手で右わき腹を持ち上げるようにマッサージ。左わき腹を下にして反対側も同様にマッサージを行う。

②

あおむけになり、深くゆったり呼吸しながら、両手で下腹部全体をマッサージ。強く押さずに行なうように行なう。

③

うつ伏せになり、お腹の奥までしっかりと空気を吸い込むイメージで深くゆったり呼吸する。1分間ほど行いゆっくりと起き上がる。

花粉に負けない元気な体をつくるために、普段の食事を見直してみませんか。腸の免疫機能を上げる食事で、花粉症を防ぎましょう。

花粉時期に気をつけたい食事

食事によっては、アレルギー症状を悪化させてしまうこともあります。いつもの食事を見直しましょう。

肉より魚を積極的に



高たんぱく、高脂質の食事はアレルギー人口増加の原因の1つといわれます。肉は脂質が高くなりがち。一方、青魚には脂質の中でもDHAやEPAといったアレルギー改善が期待される脂質が含まれています。この時期は魚を積極的に。

アルコール、香辛料を控えよう



アルコールや香辛料そのものが花粉症を引き起こすわけではありませんが、粘膜の毛細血管を刺激して鼻水などの症状がひどくなることもあります。完全に断つことは難しくとも、「ほどほど」を心がけましょう。

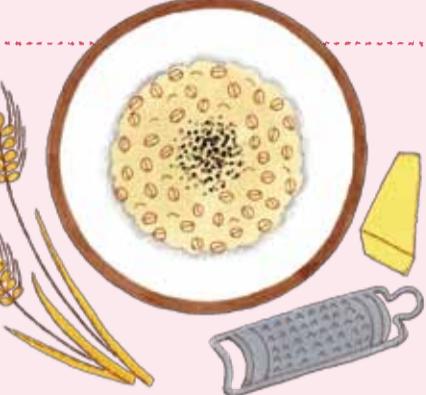
摂りたい油と控えたい油



一般的なサラダ油に含まれるn-6系のリノール酸は、過剰に摂取するとアレルギー症状を悪化させるといわれています。反対にアレルギー症状を軽減する効果が期待できるのがn-3系のα-リノレン酸。エゴマ油やシソ油に含まれます。

腸も喜ぶ簡単リゾット

腸内環境を整えるのに大切な食物繊維と発酵食品が摂れるリゾットのレシピです。大麦は食物繊維が豊富なだけではなく、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維(β-グルカン)のバランスが良いのも特徴です。



材料(2人分)

- ・大麦 …… 80g
- ・粉チーズ…大さじ3
- ・コンソメスープの素…小さじ1
- ・水……1.5カップ
- ・粒コショウ…適宜

作り方

① 鍋に水と大麦を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメを入れて弱火にし、大麦がやわらかくなるまで15~20分くらいゆでる。

② レモンの皮は表面の黄色い部分だけ、おろし金でさし取っておく。

③ 大麦が十分にやわらかくなったら火を止め、すりおろしたレモンの皮と粉チーズを加えてよく混ぜる。

④ 器に盛って好みで粒コショウを振る。

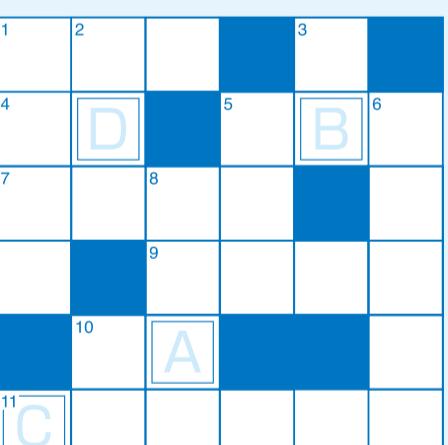
*コンソメスープの素は塩分量が多いので、気になる人はスープの素を使わず、骨付きの鶏肉などからだしを取って使ってください。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <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!

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~Dをつなげてできる季節の風物詩は?



タテのカギ

- 「鬼は外、福は内」の掛け声で豆をまく日。
- 「井」の字の形のこと。
- 干支で7番目の動物は?
- わずかな暇をも惜しむさまを「○○○を惜しむ」といいます。
- 渋く味わい深いものの例え。
- 子どもがケガをしたときの「ちんちんびいびい」の類。
- ワインやウイスキーなどを熟成させる容器。

ヨコのカギ

- 木や竹を編んで作られた蒸し器。
- 櫛の材料として有名な植物。
- 家。住んでいる所のこと。
- 西日本での肉まんの呼び名は?
- 取り箸を使わず、自分の箸で直接料理を取ること。
- 思いがけない幸運をいう「○○からぼたもち」
- 立春後に初めて吹く強い南風。

答えは、4ページにあります