

耳の聞こえはいかがですか？

年を重ねると、老眼になったり、食べ物の飲み込みが悪くなるだけでなく、耳も遠くなってしまいます。ただし、聞こえが悪くなるのは加齢が原因とは限りません。3月3日は耳の日。耳の聞こえに少し関心をもってみませんか。

音が聞こえる仕組み

耳は外耳、中耳、内耳の3つの部分から成り立っています。外耳から入ってきた音は鼓膜を振動させ、その振動が中耳にある耳小骨に伝わります。ここで振動が増幅され、内耳にある蝸牛に伝わります。蝸牛には音を感じる有毛細胞があり、振動により有毛細胞が刺激されると振動は電気信号に変えられます。電気信号は聴神経を通って大脳の聴覚中枢に達し、はじめて音として認識されます。これらの経路のどこかにダメージが生じると、聞こえが悪くなります（難聴）。

耳の働きは音を伝えるだけではありません。内耳にある前庭と三半規管では、体の平衡を保つ働きもしています。

高音や子音から聞こえなくなる加齢性難聴

年をとるにつれ、有毛細胞の毛が折れたり抜けたりしてきます。そのため、次第に音が聞き取りにくくなります。しかも通常、振動回数が多い高音から聞こえなくなります。これは高い音を感じる蝸牛の根元にある有毛細胞から壊れるためです。また、母音よりも、同じく振動回数が多い子音の聞こえが悪くなり、「高い」を「赤い」に聞き間違えるようなことが起ります。

加齢によって聞こえが悪くなることを加齢性難聴といいます。有毛細胞はいったん壊れてしまうと元に戻らないため、加齢性難聴の回復は難しいといわれています。聞こえが悪くなると、電話やドアチャイムの音に気づかないなど生活に支障が生じます。また、何度も聞き返さなくてはならなくなり、会話に参加しづらくなることもあります。このような生活の質（QOL）の低下がみられる場合は補聴器で聞こえの悪さを補うとよいでしょう。補聴器にはさまざまな種類がありま

す。自分に合った補聴器を選ぶために、まずは耳鼻咽喉科を受診して難聴の原因や聴力の程度を診断してもらいましょう。

耳の不調があるときは早めに耳鼻咽喉科を受診

加齢性難聴以外にも、聞こえの悪さをもたらす病気はたくさんあります。例えば中耳に何らかの炎症が生じる中耳炎、文字どおり突然に音が聞こえなくなる突発性難聴、めまいを伴うメニエール病などです。

片方の耳の聞こえが悪くなったり、急に聞こえが悪くなったり、耳だけやめまい、耳鳴りなどの症状があるといったときは、加齢性難聴以外の病気が疑われます。中には時間が経つと治りにくくなる病気もあるので、速やかに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



イラストレーション：フジモトマサル

読者プレゼント

ふっくらおいしい
玉子焼きを

A 10名様



玉子焼きをふっくらおいしく仕上げる銅製の玉子焼鍋を
プレゼント。銅は伝導率と保温性に優れ、調理器具に適した素材です。また、メッキではなく、錫を焼き付けていため、錫が剥げにくく、油が馴染みやすいのも特徴。プロも愛用する一生もの一品です。

銅製 玉子焼鍋 (12×16cm) 7,992円(税込)
中村銅器製作所 ☎03-3848-0011

【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 Life3月号係

しっかりとしない、
2つの搔き心地

B 100名様



医療器具メーカーが医療器具と同じ材料・製法で作った耳かきです。両先端部がそれぞれしっかりと搔ける4mmと、しなりが利きやさしく搔ける3mmの2種類の太さで、用途によって使い分けられます。

医療器具屋さんが作った耳かき
(医療・職人の技) 2,700円(税込)
三祐医科工業 ☎03-3605-7842

※当選発表はプレゼント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密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはございません。

締め切りは4月5日（当日消印有効）です。

※当選発表はプレゼント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密に管理し、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)
http://www.genkitokirei.com
ゲンキとキレイで検索。

次号予告 4月号は「脳の活性化」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。

ヘルスケア・プロショップ

健康脳クイズの
答え

答えは、「ヒシモチ」
でした。

ヒ	ナ	マ	ツ	リ
リ	イ	チ	キ	田
イ	カ	ハ	サ	ミ
シ	ク	ハ	ツ	ク
ン	ジ	ガ	ホ	タ
タ	カ	マ	ク	ラ

ゲンキとキレイ
で検索。

ホームページへ

近づいたところへ

ヘルスケア・プロショップへ

ホームページへ

卵と体の関係

身近な食材である卵には、私たちの体にもたらす
上手につきあつて、いくために正しく理解しましょう。



注目したい「働き」

卵に含まれるたくさんの栄養素には、体を健やかに保つのに役立つさまざまな働きがあります。

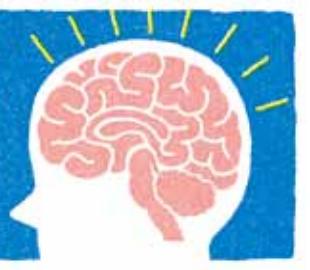
疲れにくい体をつくる

卵に含まれる良質なたんぱく質はエネルギー源としても働き、疲労回復や内臓の動きを高める役割も。体内では作れない8種の必須アミノ酸も含まれ、体の成長の手助けも行います。



脳の活動を活発にする

卵黄に含まれるコリンは、脳内で記憶力に関する神経伝達物質の材料になります。卵はほかの食品と比べてもコリンの含有量が多く、脳を元気に保つ食品であるとされています。



食べ過ぎを予防する

脳は体内の栄養不足を感じると、空腹を感じさせるホルモンを分泌します。卵のように栄養が豊富なものを食べることで栄養成分が高い状態を保ちやすくなり、空腹を感じにくくなります。



きれいな髪や肌をつくる

きれいな髪や肌をつくるには、必要な栄養成分をバランスよく摂ることが大切です。卵は良質なアミノ酸や、細胞を取り囲む細胞膜に必要なリン脂質のコリンを豊富に含んでいます。



風邪などの症状の緩和に

卵白にはリゾチームという、細胞を溶かしてやっつける作用をもつ酵素が含まれており、鼻づまりや痰の症状を緩和する目的で、風邪薬などの医薬品にも利用されています。



卵の豆知識

卵に関するちょっとした疑問や不思議にお答えします。

卵の殻や卵黄の色の秘密



卵の殻や卵黄の色が濃いほうが、栄養価が高いと思っていませんか？ 殻の色は鶏の種類、卵黄の色はえさによって決まります。えさの影響によって栄養価に多少の違いは出ますが、殻や卵黄の色と栄養価との関連は少ないといえます。

卵黄と卵白はどう違う？



卵黄は3割程度が脂質で、ビタミンB群やビタミンD・A、ミネラルが豊富。卵白はたんぱく質が豊富で低カロリーなのが特徴。また、ヒヨコが育つ胚が存在する卵黄を守るために、雑菌などを死滅させる酵素を含んでいます。

カラザは取り除くべき？



白い筋のようなカラザは、殻の中で卵黄が壊れないように、ハンモックのような役割を果たしている卵白の一部です。カルシウムや鉄などのミネラル、ビタミンなどが含まれ栄養豊富です。どうしても気になるという人以外は一緒に食べるといいでしょう。

押さえておきたい「扱い方」

正しい扱い方を押さえて、おいしく、安全に卵とつきあいましょう。今日からできる卵の扱い方講座。

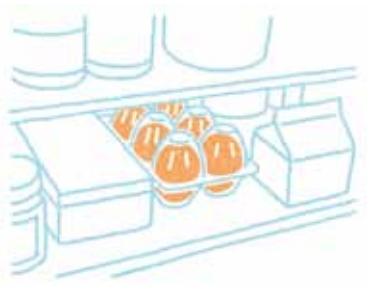
調理の仕方で変わる栄養素

卵は加熱すると熱に弱いビタミンB群や酵素などが減少します。また、卵黄に含まれ、たんぱく質の代謝を助けるビオチンは、卵白に含まれる成分に吸収を阻害されてしまいます。ビオチンを摂るために、ゆで卵など、卵黄と卵白を混ぜずに加熱して食べる必要があります。



保存の基本は冷蔵庫

なるべく早く冷蔵保存をしましょう。少なくとも10℃以下の場所へ。また振動などで殻にヒビが入ると雑菌などが入りやすくなります。そのため、卵入れにとがったほうを下にしてしっかりと固定するか、温度が安定して振動の少ない冷蔵庫の奥にパックのまましまうのがよいでしょう。



使い切れないときの冷凍術

冷凍すると卵黄と卵白が混ざらなくなるなど、その後の使い道が限られてしまいますが、1ヵ月程度保存できます。目玉焼きなどで使う場合は卵黄と卵白を混ぜずに、玉子焼きなどに使うときは混ぜた状態で冷凍します。冷凍できる容器に移し、加熱して使いましょう。



卵調理のおいしいヒント

●エコな「半熟ゆで卵」

火にかける時間を短縮したエコな半熟ゆで卵の作り方です。常温に戻した卵を小さめの鍋に入れ、卵がかぶるくらいに水加減します。鍋を火にかけ、沸騰したらすぐに火からおろし、蓋をして3分でできあがります。

●長期保存できる「塩漬け卵」

500mlの水と150gの塩（水の量の30%）、酒大さじ1を鍋に入れ、沸騰させ、塩が溶けたら常温になるまで冷します。保存容器に殻のままの生卵5、6個と作った塩水を入れ、卵が液に浸るよう小皿などを重しにのせ蓋をし、常温で3週間から1ヶ月でできあがります。

ちょっとした工夫でいつもと違った卵を楽しんでみては。

キッシュ風オムレツ

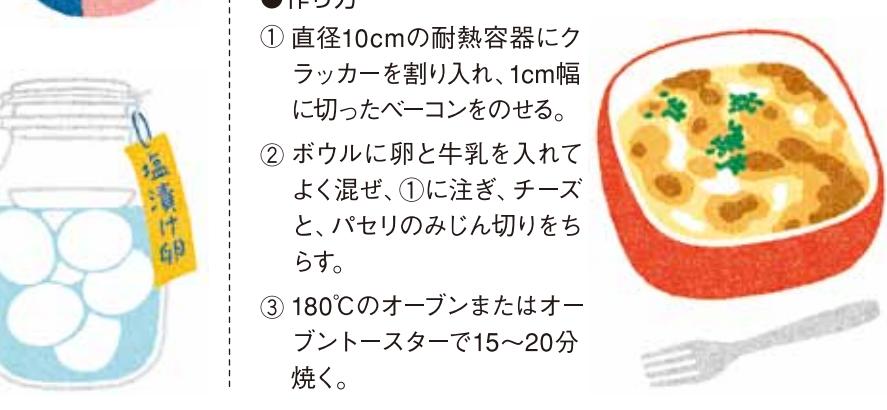
○調理時間:30分 ○エネルギー:約140kcal (1人分)
○塩分量:約1.4g (1人分)

●材料 (2人分)

卵…1個、牛乳…50ml、ベーコン…20g、ピザ用チーズ…20g、クラッカー…2枚、パセリ…少々

●作り方

- ①直径10cmの耐熱容器にクラッckerを割り入れ、1cm幅に切ったベーコンをのせる。
- ②ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、①に注ぎ、チーズと、パセリのみじん切りをちらす。
- ③180℃のオーブンまたはオーブントースターで15~20分焼く。



知っておきたい「注意点」

卵アレルギーをはじめとして、卵に注意が必要な人も。家族や周りの人のためにも知っておきましょう。

身の回りの卵入り製品

卵は「こんなものにも？」と驚くほど多くの加工食品に含まれています。ケーキやパン、ドレッシング、インスタント食品や、味付のりの光沢をつけるために使われることもあります。アレルギーを持つ人の食事の際は、アレルギー表示の確認を忘れずに。



卵アレルギーの人が気をつけたいお薬

リゾチーム塩酸塩を含む風邪薬などは、卵アレルギーの方が気をつけなければならない薬の1つです。リゾチーム塩酸塩は、店頭で買えるOTC医薬品にも含まれていることがあるので、必ず薬剤師に卵アレルギーであることを伝えうえで購入しましょう。



コレステロールに敏感な人はご用心

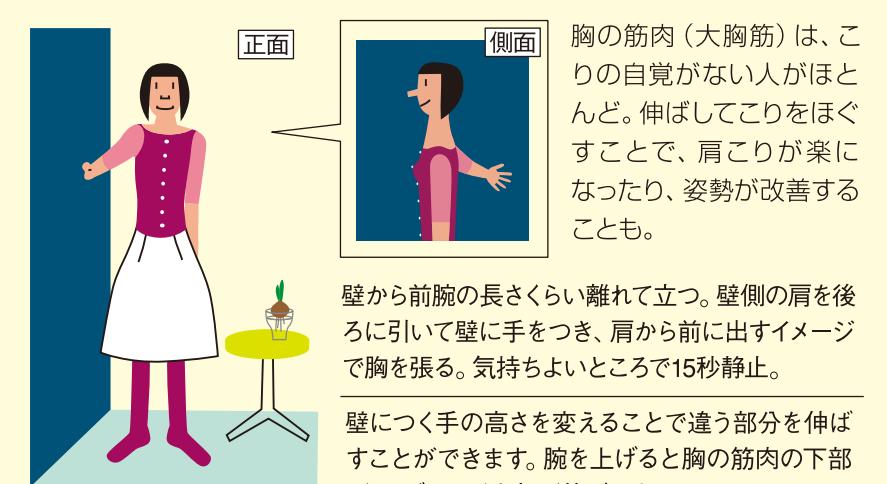
アレルギーの人以外にも、卵の摂取に注意が必要な人がいます。それは体質的にコレステロールに敏感な人やコレステロール値が非常に高い人です。医師や栄養士などから注意が促されている場合はそれに従うようにしましょう。



背中のこりに胸と腕のストレッチ

つい肩こりや悪い姿勢、その原因を体の背面にばかり求めていませんか？ 胸や腕の筋肉が硬くこってしまうことで、肩や背中の筋肉がつられて、これが生じやすくなることも。体の前後のバランスが大切です。

●胸のストレッチ (左右各15秒)



胸の筋肉（大胸筋）は、この自覚がない人がほとんど。伸ばしてこりをほぐすことで、肩こりが楽になったり、姿勢が改善することもある。

壁から前腕の長さくらい離れて立つ。壁側の肩を後ろに引いて壁に手をつき、肩から前に出すイメージで胸を張る。気持ちよいところで15秒静止。



●腕の侧面から肩にかけてのストレッチ (左右各15秒)

腕と肩のストレッチ。指先や腕の使い過ぎによって疲れやすいため、デスクワークや腕を使う運動や作業の多い方におすすめ。

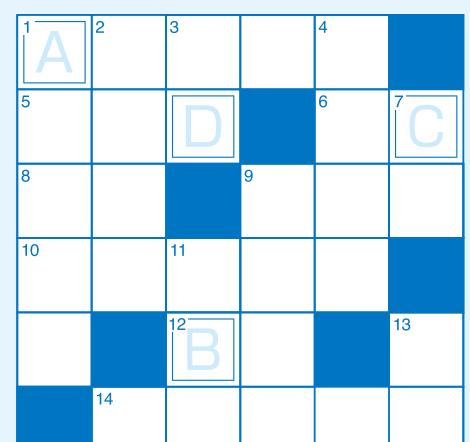
一方の腕のひじを伸ばして肩の高さまで上げ、反対の腕で抱え込むようにして手前に引き寄せる。気持ちよいところで15秒静止。



F 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をつなげてできる食べ物は？



〈タテのカギ〉

- ①雷から建物を守るための金属棒。
- ②日本の行政権を担当する最高機関。
- ③袋などの厚みの部分。
- ④力をこめて作った作品のこと。
- ⑦脱穀前のイネの果実に相当する部分は？
- ⑨新年を祝う茶道のお茶会は？
- ⑪麻しんの一般的な呼び方。
- ⑫琵琶湖を擁する県は？
- ⑭安心して眠ること。

〈ヨコのカギ〉

- ③卵3日の女兒の節句とは？
- ⑤レイシとも呼ばれる果物とは？
- ⑥忘れないように「○○に銘じる」。
- ⑧ヤリやホタルなどの種類があります。
- ⑩散々苦労すること。
- ⑪麻しんの「ちょき」を言い換えると？
- ⑬虚言。「○○を吹く」。

答えは、4ページにあります