

夏のレジャーを安全に楽しもう

夏のレジャーシーズンまっただ中。海や山などへお出かけの予定を立てている方も多いのでは。せっかくの楽しいレジャーを台無しにしないためには、体調の変化や事故への注意が欠かせません。

肌の露出を少なくする衣服で虫刺され対策

外に出かけるときに、特に気をつけたいのが虫刺されです。中でも蚊を媒介とする感染症のデング熱には昨年に引き続き、注意が必要です。デング熱の潜伏期間は2~15日ですが、発症すると38度以上の高熱が突然出たり、頭痛、関節痛や発疹を伴うこともあります。これらは1週間ほどで自然に治りますが、まれに出血症状を起こし重症化します。

公園など蚊が好む場所に行くときは、長袖、長ズボンなどを着用して肌の露出を極力減らすとともに、露出部分には虫よけ剤を噴霧したり塗ったりしましょう。

長袖、長ズボンの着用は蚊に限らず、ハチやマダニなどの対策にもなります。

暑さや強い日差しへの対策も

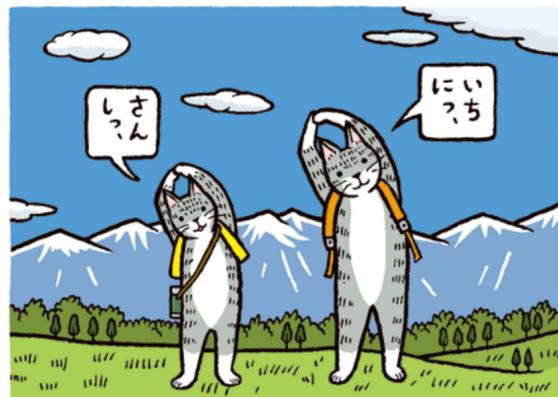
戸外で長く過ごすときは、こまめな水分摂取を心がけましょう。大量の汗をかくと水分だけでなく塩分も失われるので、塩分も併せて摂るようにします。めまいや吐き気など熱中症と思われる症状が現れたときは、涼しく安全な場所に移動して、衣類を緩めたり、濡らしたタオルを体に当てたりして体温を下げるとともに、水分と塩分を補給します。

戸外でのレジャーで忘れてならないのは、紫外線対策です。海水浴や登山などで強い日差しを浴びるときは、SPF30以上、またはPA++以上の日焼け止めクリームを顔や腕、首の後ろなど、肌が露出している部分に丁寧に塗ります。服でこすれたり、汗をかくと効果が薄れてしまうので、2時間を目安に塗り直しましょう。

ケガやねんざには「RICE」で応急処置

登山やハイキングなどでは、歩き始める前にケガや転倒防止のために、手足や肩、腰などのストレッチをしましょう。ねんざや骨折などを負ったときは「RICE」で処置をすると、痛みや腫れを防げます。

- R = Rest ケガをしたところを副木やテーピングなどで固定する
 - I = Ice 患部を氷などで冷やす
 - C = Compression テーピングや包帯などで適度に圧迫する
 - E = Elevation ケガをしたところを心臓より高い位置に保つ
- 気分がすぐれなかったり、痛みが続く場合などには無理をせず、医療機関を受診しましょう。また、レジャーには救急セットを忘れずに携帯しましょう。どのような救急セットを用意すればよいかなどは、薬剤師に遠慮なくご相談ください。



イラストレーション:フジモトマサル

読者プレゼント

今月は合計106名様にプレゼントいたします。ふるって応募ください。

軽くてタフな、リュックサック

※ネイビー (1) またはグレー (2)、ご希望の色をお書きください。



ProtecA ストロリュックサック 12,960円(税込) エース ☎03-5843-0606

大切な衣服に、天然防虫パワー



くすのき防虫ハンギングブロック 5個入り 648円(税込) くすのきセントバッグ 3個入り 324円(税込) 土佐龍 ☎0889-49-0111

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

【応募方法】ハガキまたはQRコードでご応募いただけます。ハガキ 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薬剤師・店員の対応(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。QRコード 右上記載のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。※ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りさせていただきます。

※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 Life8月号係

締め切りは9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。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。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。

QRコードからプレゼントにご応募いただけます

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末からも読者プレゼントにご応募いただけます。下記のQRコードを読み取り、応募ページからご応募ください。



ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

健康脳クイズの答え

答えは、「キセイ」でした。



次号予告 9月号は「睡眠」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。

特集 心も体も

深い呼吸ですっきり

夏のレジャーを安全に楽しもう...4 リュックサックを6名様にプレゼント...4

深い呼吸がもたらす嬉しい効果

筋肉がほぐれて血流促進

余計な力が抜けて、全身の緊張がほぐれると、筋肉のこばりによって圧迫されていた血管の通りがよくなり、血流が促進されます。

自律神経のバランスが整う

胸郭と横隔膜、つまり胸とお腹をしっかり動かして深い呼吸を行うことで、自律神経のバランスが整えられます。

内臓の動きが活性化

呼吸に必要な筋肉を使うことで、内臓が収まっている部分が刺激され、胃や腸をはじめ、心臓や肺の機能などを高めることにつながります。

心がリラックス

深い、ゆったりとした呼吸には、不安やストレスを落ち着かせて、リラックスさせる効果があります。緊張したときの深呼吸が代表例です。

あなたの呼吸は浅い? 深い?

「呼吸チェック」をやってみよう

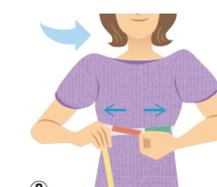
チェック1

胴回りでチェック【吸う息】

肺や胸郭をしっかり広げられているかどうかのチェックです。息を思い切り吸ったときとそうでないときの差を測ります。やり方は右のとおりです。差が5cm以上あれば深い呼吸、3~5cmなら合格点ですが、3cm未満の場合は呼吸が浅い可能性があります。



① 体を楽にした状態でメジャーなどでみぞおちあたりの胴囲を測ります。



② 鼻から息を思い切り吸い込み、同じく胴囲を測り、その差をチェックします。

チェック2

秒数でチェック【吐く息】

息を吸ってから、できるだけ長く、ゆっくり吐き、このときの秒数を計ります。息を吐くのは鼻からでも口からでも構いません。息を吐き続けられる時間が20秒未満の人は呼吸が浅い可能性があります。呼吸が浅いと感じる人は、中面の体操や呼吸のコツにチャレンジしましょう。



“浅い呼吸”になっていませんか?

日々、無意識の中で私たちが行っている呼吸。普段はあまり意識してませんが、呼吸には深さとリズムがあり、理想的なのは、深く、ゆったりとした呼吸です。しかし現代では、呼吸が浅く、速い人が増えてきているといえます。浅くて速い呼吸は心と体にまつわるさまざまな不調につながります。毎日を元気に過ごすためにも、深く、ゆったりとした呼吸を目指しましょう。

呼吸が浅くなる原因は?

●姿勢と胸郭のゆがみ...呼吸は肺の周りの筋肉と骨などが運動して、肺が拡張、収縮することで行われています。姿勢が悪かったり、ゆがんでいると、肺が十分に広がったり、縮まったりすることができません。パソコンでの作業やスマートフォンの操作などで姿勢が悪くなりやすいので注意しましょう。



●肺の病気や心の状態...COPD(慢性閉塞性肺疾患)に代表される肺の病気でも、呼吸は浅く速くなります。改善のためには、治療やリハビリなどが必要になります。また、呼吸は心、感情とも深く関係していて、不安や緊張、興奮によっても浅くなる可能性があります。



●加齢や生活習慣も...呼吸のときに使われる筋肉や肺の弾力は、加齢によってどうしても衰えます。肺の老化を防ぐためには運動や体操が有効です。喫煙やストレス、口での呼吸なども呼吸が浅くなる原因になります。



呼吸上手になって元気を吸い込もう

心と体の健康のために、深く、ゆったりとした呼吸を手に入れましょう。短い時間でも取り組みます。今日から始めましょう。

呼吸筋を
リラックス

呼吸筋ストレッチ

呼吸に必要な筋肉をリラックスさせるストレッチ。座りながらでもできます。各ストレッチ1日3回を目安に取り組みましょう。

参考：「ラッタッタ呼吸体操」本間生夫監修

3つのポイント

呼吸筋ストレッチを効果的に行うための3つのポイントをご紹介します。

1 呼吸に合わせてメリハリを意識する

広げる、伸ばす、縮めるといった一ひつとつ動きにメリハリをつけ、ストレッチしている部位を意識しましょう。息は鼻から吸って、口から吐きます。



2 気持ちよさを感じながら

回数や時間はあくまでも目安にして、気楽にできるものから取り組んでみましょう。気持ちよさを感じられるレベルで動かすことが重要です。



3 毎日の習慣にしよう

1日1分でも5分でも、毎日続けることが大切です。特別な場所や器具を必要としないので、日々の暮らしに取り入れて習慣にするとよいでしょう。



呼吸筋ストレッチの目的…呼吸筋ストレッチは、息苦しさや肺機能の改善、リラックスなどに効果が期待できます。また、吐く筋肉、吸う筋肉を効率的に使うためのトレーニングにも。痛みなどがある場合は無理せず休みましょう。

胸・背中ストレッチ

鎖骨の少し下あたり、胸の高いところを意識しながら背中を丸めていきましょう。

1 手を組んで胸の上部に置き、ゆっくりとひと呼吸。

ココをストレッチ

立って行う場合は、ひざを軽く曲げ、お尻は突き出さないように。

2 鼻から息を吸いながら、腕を少しずつ前に伸ばし、息を吸い切るまで背中を丸めていきます。息を吐きながら、ゆっくりと①の姿勢に戻していきます。これを繰り返します。

肩のストレッチ

硬くなりがちな肩をやさしく動かしてほぐしていきます。呼吸に合わせて行いましょう。

1 鼻から息を吸いながら、両肩を内側から回して上げていきます。肩を引き上げたところで、息を吸い切りましょう。

ココをストレッチ

肩を内側に入れて肩甲骨を開く。

2 口から息を吐きながら、両肩を外側に回し、後ろに向かって下ろしていきます。これを繰り返します。

ココをストレッチ

肩甲骨を寄せて、胸を張るように。

首のストレッチ

頭の重さを支えている首の筋肉をほぐします。無理に伸ばさないように注意しましょう。

1 鼻から息を吸いながら、右側に首をゆっくり倒していきます。同時に、左手は左下へ伸ばして、肩が上がらないようにします。

ココをストレッチ

2 手のひらで空気を押すようにして肩が上がらないようにする。

ココをストレッチ

口から息を吐きながら、ゆっくり元の姿勢に戻します。反対側も同様に行いましょう。

下部胸壁のストレッチ

息を吐くときに使う胸の下部を中心にほぐします。体のバランスをとりながら全身を伸ばしましょう。

1 手のひらを下に向けて組む。

ココをストレッチ

2 手を頭の後ろで組んで、鼻からゆっくり息を吸い込みます。

ココをストレッチ

ひじもしっかり伸ばそう。

3 口から息を吐きながら、手のひらを下に向けたまま、腕を上を伸ばし、背伸びをします。力を抜いて①の姿勢に戻し、ひと呼吸してから繰り返します。

胸のストレッチ

肩甲骨を意識しながら、胸部を大きく動かしましょう。胸、肩が動きにくい人は特に丁寧にいきましょう。

1 鼻から吸って口から吐く。

ココをストレッチ

2 手を腰の後ろで軽く組み、ひと呼吸。鼻から息を吸いながら、ゆっくりと肩を内側に閉じていきます。

ココをストレッチ

肩甲骨を中央に寄せるように。

3 口から息を吐きながら、両手を腰から少しずつ離していきます。胸を開きます。息を吐き切ったら、①の最初の姿勢に戻します。

深い呼吸の
コツを
身に付けよう

ゆったり呼吸法

深い呼吸をするにはちょっとしたコツがあり、少し意識するだけでも、効果が期待できます。

●「息を吐く」を意識しよう

ゆったり長く「息を吐くこと」を意識しましょう。そうすると吐いた分だけ自然と吸い込もうとするため、「吸おう吸おう」と頑張るよりもリラックスした自然な呼吸になります。



●よい姿勢を維持しよう

肺や胸郭をしっかり拡張、収縮させるために、日ごろから姿勢を意識しましょう。鏡の前に横向きに立ち、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっているか確認しましょう。はじめから常によい姿勢をキープするのは難しいので、気づいたときに姿勢を直すクセをつけましょう。



●深い呼吸の感覚を覚えよう

深くゆったりとした呼吸の感覚を覚える方法をご紹介します。この姿勢は、つっぱりがちな背中中の筋肉を緩め、また横隔膜の動きをサポートして、楽に呼吸ができることを体に覚えさせる効果が期待できます。

1 1 おおむねに寝て、お尻と足が浮くように、お尻の下にクッションや丸めたバスタオルを敷き、足は椅子などの台の上に乗せます。

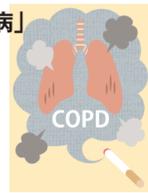
2 2 この体勢で5~10分間、力を抜いてゆったり呼吸します。吐くときにお腹に力が入っていないか、お腹と胸がしっかりと動いているかを確認しましょう。

呼吸を浅くする いつもの習慣の落とし穴

いつものクセや習慣が、呼吸を浅くする原因になっているかもしれません。

■喫煙が引き起こす「肺の生活習慣病」

喫煙や大気汚染で引き起こされるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺の生活習慣病とも呼ばれ、肺の弾力がなくなり、息をうまく吐き出せなくなる病気です。しつこい咳やたん、息苦しさを感じたら要注意。気になる症状があれば早めに医療機関へ。



■口での呼吸が免疫機能を低下させる？

口で息を吸うと、鼻で吸うときに比べてウイルスなどを直接吸い込みやすくなり、結果的に風邪などを引きやすくなります。また、口呼吸が続くと唾液の分泌が減って、むし歯のリスクが高くなり、口臭の原因にもなります。



ゲンキ
レシピ
vol.72

ゴーヤ丼

調理時間：10分 エネルギー：約440kcal
塩分量：約1.5g (1人分)

夏の食欲不振を解決

ゴーヤはビタミンCが豊富な上に、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。また、独特な苦みの成分は胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるといわれています。夏の食欲不振に、一品でビタミンもたんぱく質もしっかり摂れるゴーヤ丼をお試しください。



材料(2人分)

- ゴーヤ……1/2本
- ネギ……10cm
- 豚薄切り肉……80g
- 卵……2個
- 水……1/2カップ
- 味噌……大さじ1
- 砂糖……大さじ1/2
- 塩……1つまみ
- ご飯……茶碗2杯分

作り方

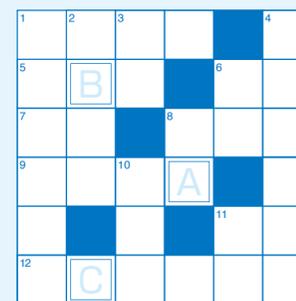
- 1 ゴーヤは縦半分に切って中の綿を取り除き、5mm幅に切って水につける。
- 2 ネギは斜めに薄く切り、豚肉は1.5cm幅に切る。
- 3 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したらゴーヤ、ネギ、豚肉を入れて中火にする。
- 4 全体に火が通ったら溶き卵を回しかけ、フタをして1分ほど煮る。
- 5 どんぶりにご飯をよそい、上に④をのせる。



Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
ご確認ください Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

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~Cをつなげてできる言葉は？



〈タテのカギ〉

- 1 ハワイの州花で、これで作ったお茶はクレオパトラが愛飲した
- 2 渥美半島と志摩半島に囲まれた湾とは？
- 3 佐渡などで保護され、特別天然記念物に指定されている鳥
- 4 函館の観光名所で、星形の特別史跡
- 5 円周率を、ギリシア文字で表すと？
- 6 ○○伝、○○弁、○○ナカ
- 7 水兵リーベ一僕の船で覚える○○○の周期表
- 8 問題にしないことを「○○にも掛けない」という

〈ヨコのカギ〉

- 1 株主が受け取る投資先の利益の配分のこと
- 2 登呂、吉野ケ里、三内丸山といえは？
- 3 フランスの首都
- 4 長崎の代表的な果物
- 5 名誉のこと
- 6 短い演劇のこと
- 7 奈良公園にいます
- 8 管楽器と打楽器の編成で奏でられる音楽のこと

答えは、4ページにあります