

## 保険適用の禁煙アプリも登場 ~禁煙最新トピックス~

世界保健機関（WHO）は平成元年、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し、5月31日を世界禁煙デーと定めました。それから30年余り、喫煙・禁煙に関する環境は大きく変化しました。特に、昨年は大きな動きがありました。

### 喫煙は周囲の人の健康にも悪影響

タバコの煙にさまざまな有害物質が含まれていることは周知のとおりです。ニコチンやタール、アセトン、ブタン、ヒ素、カドミウム、一酸化炭素など、その数は200種類以上にも及びます。こうした有害物質は、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、タバコの先から立ちのぼる副流煙のほうに高濃度に含まれることがわかっています。

副流煙や喫煙者の息から出る呼出煙を知らないうちに吸ってしまうことを受動喫煙といいます。家族に喫煙者がいたり、喫煙可能なお店で働いていたりすると、受動喫煙にさらされる危険が高くなります。こうした人は肺がんや脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高くなることが明らかになっています。また、受動喫煙で喘息の人気が発作を起こすこともあります。

つまり、タバコを吸うことは本人だけの問題ではなく、ほかの人の健康も損ないかねない行為と認識しておく必要があります。

### 法改正により多くの施設内は禁煙

望まない受動喫煙をなくすため、2018年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」（以下、改正法）が成立し、2020年4月に全面施行となりました。これにより、飲食店やオフィス、交通機関など、さまざまな施設の中は原則禁煙となりました。さらに、20歳未満の人が多い学校や患者さんが集まる病院などの施設では、敷地内も禁煙となっています。

一方で施設の種類・場所ごとに、喫煙専用、加熱式タバコ専用など各種喫煙室の設置が認められています。この場合、喫煙室の種類に応じて標識を提示することが義務づけられています。なお、改正法を守れない場合は、罰則が適用されることもあります。

クスリンです。



ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

## ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 健康や病気に関することを、気軽に相談できる環境が欲しいと思いますか？（1.思う 2.思わない）
- ②を選択した理由
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号
- 欲しい色のアルファベット（A・B）

\*記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、  
https://questant.jp/q/8T13KFGSiにアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキをご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。  
○あて先（切ってハガキに貼ることができます）  
〒150-0001

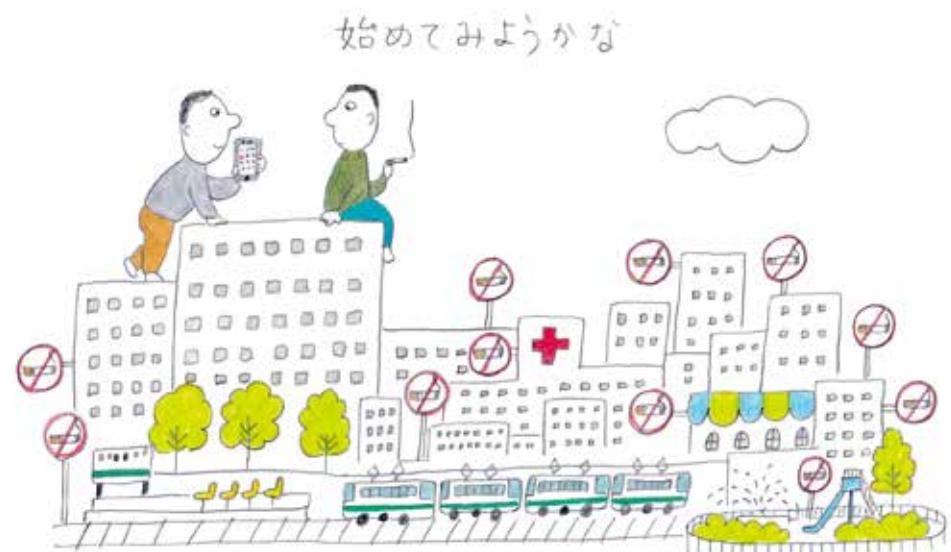
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life5月号係

### 自分に合った方法で禁煙を成功させよう

禁煙するためには、市販のニコチンガムやニコチンパッチを利用する方法があります。自分だけはどうしても禁煙が続けられない場合は、医師に相談するのもよいでしょう。ニコチン依存症と診断されるなどの条件を満たせば、公的医療保険が適用されます。

また、2020年11月には、ニコチン依存症の人向けのアプリの使用が初めて公的医療保険の適用になっています。患者さんはスマートフォンにダウンロードしたアプリに、自分で測定した呼気の一酸化炭素濃度値や日々の体調を記録します。すると、その記録に合わせてさまざまなアドバイスが送られてくる仕組みになっています。

いすれにせよ、禁煙に遅すぎるということはありません。ぜひ今日から禁煙に取り組みましょう。なお、禁煙についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀 直子

## お知らせ

## 健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class Aヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>

class Aヘルシーライフクラブ 検索

次号予告 6月号は「油」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。

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、6月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。  
欲しい色のアルファベット（AまたはB）を明記してください。

プレゼント  
100  
名様

約91%UVカットで軽やかに  
首元を守る

今治タオルの技術で作られた、夏も使えるおしゃれなマフラーをプレゼント。二重巻きで紫外線を完全遮断できます。再生繊維使用で56gと軽く、洗うほどに馴染みます。

今治マフラー エコ  
160cm×34cm 1,320円（税込）  
みやざきタオル 0898-32-1776

○商品については、上記にお問い合わせください。  
※プレゼントの当選発表と発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークに於て厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはございません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面（Webサイト含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

○プレゼント商品は薬局へ取り扱いのある場所もあります。

## &lt;健康脳クイズの答え&gt;

答えは、「クンブウ」でした。

フ	ラ	グ	ダ	ク
リ	リ	カ	ル	
ン	ン	オ	コ	ミ
ト	ウ	ヒ	コ	ウ
ス	タ	ン	バ	イ
ゴ	イ	シ	コ	イ

50~75%

クラスA薬局は？  
近くのクラスA薬局を探します。  
<https://www.e-classa.net/>

約91%UVカットで軽やかに  
首元を守る

今治タオルの技術で作られた、夏も使えるおしゃれなマフラーをプレゼント。二重巻きで紫外線を完全遮断できます。再生繊維使用で56gと軽く、洗うほどに馴染みます。

今治マフラー エコ  
160cm×34cm 1,320円（税込）  
みやざきタオル 0898-32-1776

○商品については、上記にお問い合わせください。  
※プレゼントの当選発表と発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークに於て厳密に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはございません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面（Webサイト含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

○プレゼント商品は薬局へ取り扱いのある場所もあります。

クラスA薬局は？  
近くのクラスA薬局を探します。  
<https://www.e-classa.net/>

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5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com



# ありがとう、わたしのカラダ。 2021

## Life 5月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ]

無料

特集

# 紫外線とのつきあい方

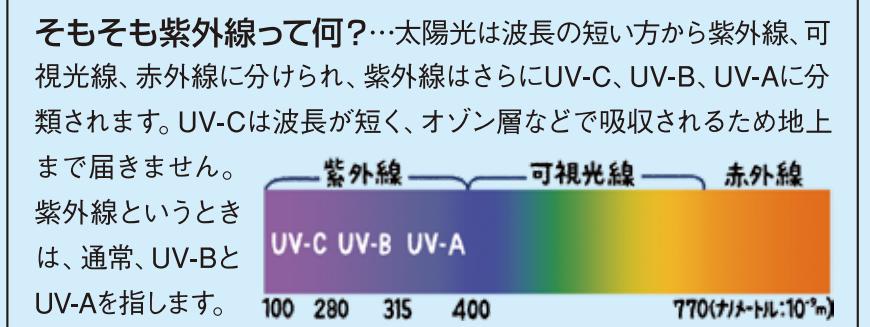
最新版

### ■保険適用の禁煙アプリも登場…4

タオルマフラーを100名様に  
プレゼント…4

## 正しく知って備える紫外線

日焼けや皮膚がんを予防するためには正しい紫外線対策が必要です。しかし、紫外線を過剰に恐れ、避けすぎることも健康にとってマイナス。正しい知識を身につけ、紫外線と上手につきあうことが大切です。



UV-Aは肌の奥までとどくよ

波長の長いUV-Aは肌の奥の真皮にまで届き、コラーゲンやエラスチンをつくる線維芽細胞にダメージを与えます。長く浴び続けると皮膚の弾力が失われ、シワができやすくなります。

UV-Bは肌を赤くするよ

波長が短いUV-Bは表皮にしか届きません。しかし、UV-Bが表皮に当たると、表皮の一番下の基底層にあるメラノサイトという細胞が黒いメラニン色素をつくるため、肌が赤くなります。

地域や季節で量が変動するよ

南に行くほど紫外線は強くなり、沖縄と北海道では約2倍の差があります。同じ緯度では標高が1000m上昇するごとに紫外線量は10~12%増加。1年のうちでは6~8月が最も強くなります。

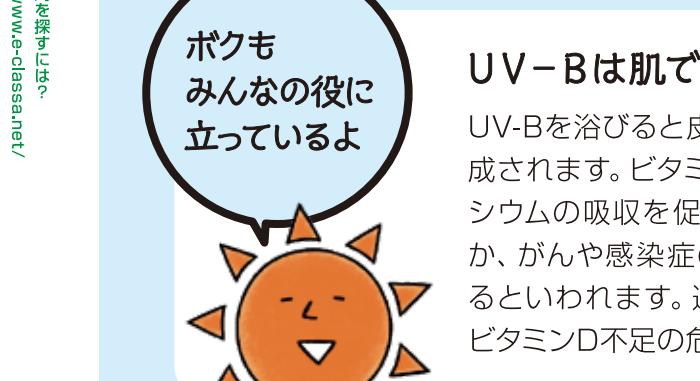
妊婦さんの紫外線不足が赤ちゃんに影響！

お腹の中の赤ちゃんはお母さんからの栄養で成長します。妊婦さんが紫外線を避けすぎるとビタミンD欠乏状態になり、生まれてくる赤ちゃんの骨の発達に影響するといわれています。

曇りの日でも届いているよ



50~75%



ボクも  
みんなの役に  
立っているよ



UV-Bは肌でビタミンDを合成するよ

UV-Bを浴びると皮下でビタミンDが合成されます。ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を促して骨を強化するほか、がんや感染症の予防にも働いています。過剰な紫外線対策はビタミンD不足の危険を高めます。

目や髪の毛にも影響するよ



※白目の表面を覆っている結膜が翼状に黒目の上に侵入する病気。症状が進むと視力障害に。



妊娠中の紫外線対策は、お腹の中の赤ちゃんの成長を阻害する可能性があります。妊娠中の紫外線対策は、お腹の中の赤ちゃんの成長を阻害する可能性があります。

イラストレーション: 平井さわ



# 紫外線との上手なつきあい方

## 知って確認 はじめの一歩

紫外線対策を始める前にこれだけは押さえておきたい3つのこと。

## しつかり実践 部位別対策



紫外線の影響が一番大きいのは、いつも肌。それだけに、いつもの対策が必要です。

### 帽子や日傘を上手に利用

帽子や日傘は持ち運びができる日陰のようなもの。帽子はつばの幅が広いものを。布地の色が濃いほうが紫外線を吸収しますが、熱も吸収します。日傘は、外側は白、内側は黒がおすすめです。



### こまめに塗り直す

化粧と同じで、日焼け止めも汗をかいたり水に濡れたりすると流れてしまいます。汗をかいたなと思ったらそのときに塗り直しを。基本的には2~3時間ごとに塗り直すのがおすすめ。



### 衣類選びにも気をつけて

布地の目が大きいほど紫外線が通過しやすくなります。素材は綿よりもポリエステルのほうが紫外線の通過量が低下。染料が十分に紫外線を吸収するので、薄い色でも大丈夫です。  
\*黒い服は熱を吸収し、熱中症の原因になることがあります。



### 日焼けをしてしまったら

日焼けをしたら、なるべく早く濡れタオルや保冷剤、氷などで肌を冷やします。赤みやほてりが落ちいたら化粧水で肌に水分を補給。水ぶくれや頭痛などがあるときは医療機関へ。

### ビタミンD不足にならないために

#### ビタミンD不足になるとどうなるの?

ビタミンDが不足すると、骨へのカルシウム沈着が十分でなくなり骨が軟化。そのため、骨粗しょう症や骨軟化症などの病気を招きます。子どもの場合は足の骨が曲がってO脚になったり、くろ病<sup>\*</sup>の危険が高まっています。

\*カルシウム・リンなどが骨基質に十分に沈着せず、骨がもろくなる病気。その結果、脚が曲がったり、身長伸びにくくなる。

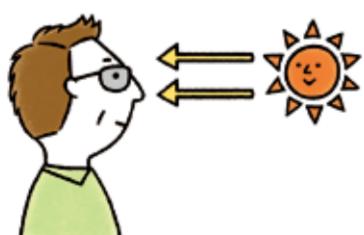
#### 季節や時間帯に合わせた肌対策を

食事だけでビタミンDを十分に摂取することは困難なので、紫外線を浴びて体内で産生します。夏場だと、朝の出勤前や夕方で日傘などの対策なしで30分~1時間の散歩を。他の季節はそれより少し時間を長めに。



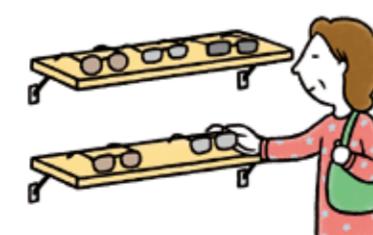
### 朝、夕こそ サングラス

目に入る紫外線量は、太陽が高い位置にあるときよりも低い位置にあるときのほうが多くなります。朝夕こそUVカットレンズを使ったサングラスで目を紫外線から守りましょう。



### サングラスの色と 形のポイント

色の濃いサングラスをかけると、視界が暗くなるため瞳孔が普段より大きく開くので色の濃すぎないものを選んで。顔にフィットしたサングラスで正面以外からの紫外線もカット。



### 紫外線に当たる範囲を少なく

外出時には日傘や帽子で紫外線が当たる範囲を少なくして。長い髪の人は頭の低い位置でまとめて帽子のつばに収めたり、日よけカバー付きの帽子を利用したりするなどの工夫を。



### いつものケアを丁寧に

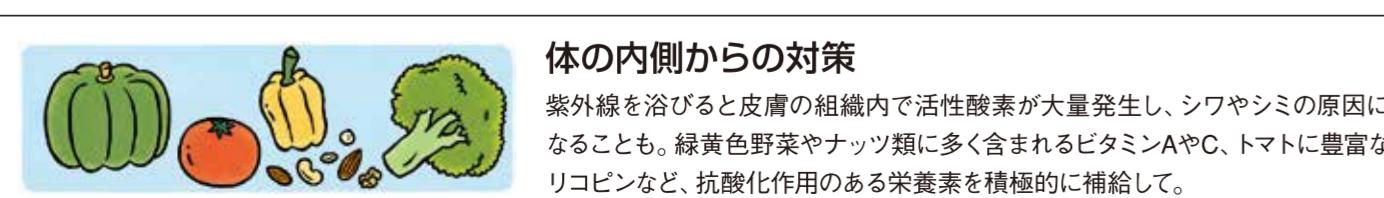
日焼け後の髪はいつも以上にやさしく洗いましょう。髪を乾かすときはドライヤーを髪から離して短時間で済ませて。外出前にUVカットスプレーで髪を保護するのもよい方法です。



### 体の内側からの対策

紫外線を浴びると皮膚の組織内で活性酸素が大量発生し、シワやシミの原因になることもあります。緑黄色野菜やナット類に多く含まれるビタミンAやC、トマトに豊富なリコピンなど、抗酸化作用のある栄養素を積極的に摂給して。

紫外線から守りたい部位は大きく4つあります。それぞれの部位でしつかり対策を。特に戸外での活動時間が長い人は要注意。



### 子どもの紫外線対策

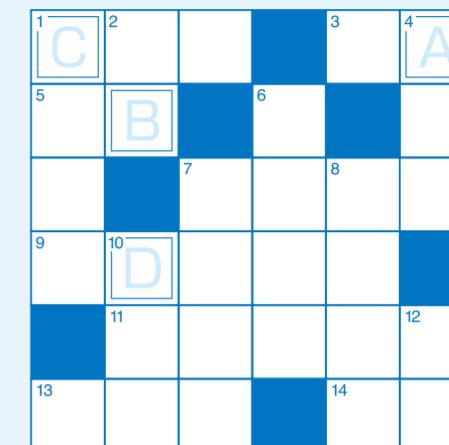
子どもの皮膚は大人よりも薄く紫外線の影響を受けやすいので、日差しの強い時間帯に戸外で過ごすときはしっかりと紫外線対策をしましょう。赤ちゃんの散歩や日光浴は、朝夕の涼しいときに行なうようにしましょう。

必要以上に避けてもいいし、浴びすぎてもいい紫外線。ではどんなつきあい方をすればよいのでしょうか。肌だけ紫外線対策をすれば十分というわけではありません。また、その肌対策にもコツがあります。

## 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をつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります▶



### 〈タテのカギ〉

- ①印刷すること
- ②お祝いで贈ることが多い花
- ④チャイコフスキーのバレエ音楽「○○○割り人形」
- ⑥荒地を切りひらくこと
- ⑦最終段階でこれまで以上に頑張ること
- ⑨世間から逃れ各地を転々としたり、隠れ住んだりすること
- ⑪事に備えて待機すること
- ⑬囲碁で使います
- ⑭端午の節句に立てる○○のぼり
- ⑮○○諾諾

### 〈ヨコのカギ〉

- ①コンセントに挿します
- ③下手な俳句のこと
- ⑤1割の10分の1は分、100分の1は?
- ⑦最終段階でこれまで以上に頑張ること
- ⑨世間から逃れ各地を転々としたり、隠れ住んだりすること
- ⑪事に備えて待機すること
- ⑬囲碁で使います
- ⑭端午の節句に立てる○○のぼり
- ⑮○○諾諾

### 春に三日の晴れなし

…春はのどかな日が続く印象がありますが、実際には天気が変わりやすいので、体調管理に気をつけましょう。

### ゲンキレシピ vol. 129

### ほうれん草とインゲンのゴマ和え

○調理時間:15分 ○エネルギー:約160kcal  
○食塩相当量:約1.0g

### β-カロテンで健やか肌



ほうれん草は抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富な上に、ビタミンC、鉄などを含んでいるので、紫外線対策や肌の健康のために、これから季節にとりたい野菜です。インゲンもまたビタミン、ミネラルが豊富な野菜です。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

### 材料(2人分)

- 豚薄切り肉…100g
- ほうれん草…1/2束
- インゲン…100g
- 砂糖……1つまみ
- 塩……1つまみ
- しょうゆ…小さじ1
- 炒りゴマ…大さじ2
- ゴマ油…小さじ1

### 作り方

- ①豚肉は一口大に切っておく。
- ②ほうれん草とインゲンはそれぞれ固めに茹でて、4~5cmに切ってボウルに入れる。
- ③フライパンにゴマ油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら②に加える。
- ④調味料を加え、最後に炒りゴマを指でひねりながら加えて混ぜる。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<https://www.e-classa.net/>→「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も公開中!