

寒くて空気が乾燥している冬、のどの乾燥にも気をつけて

冬はのどにとって厳しい季節です。のどは呼吸したときの空気の通り道（呼吸器）であるばかりでなく、胃への飲食物の通り道（消化器）でもあります。この季節、のどをもっと勞りませんか。

のどが乾燥すると異物を排除する働きが低下

のどは鼻腔から気管の始まりまでの部分をいいます。呼吸により口や鼻から取り入れた空気はのどを通り、気管を経て肺に入ります。その際、空気に混じっているホコリや粉じん、細菌、ウイルスなどの異物ものどや気管を通過してしまうと、人間の肺の中は異物だらけになってしまいます。

そこで、空気中の異物が肺に行かないように防御している組織の一つが、のどにある粘膜と線毛です。異物は粘膜の表面にある粘液でからめとられ、線毛によって痰として排出したり、食道から胃へ送られて胃液で処理されたりします。

空気が乾燥すると、のど粘膜や線毛も乾燥し、さらには寒さも加わって、それらの働きが鈍くなります。そのため、冬にはのどのバリアが弱まり、異物が気管に進んだり、時には肺にまで侵入したりして炎症を起こすことがあります。また、のど乾燥はイガイガなどの違和感や痛みをもたらします。

のどの潤いを保つ工夫を

のど粘膜や線毛の乾燥を防ぐには、まず部屋を加湿することです。暖房器具を使っている間は、加湿器で室内の湿度を40～50%以上に保ちましょう。あるいは、湿ったバスタオルをハンガーにかけてつるすと、バスタオル全体から水分が蒸発し、湿度が高くなります。

水分を摂ることでも、のど乾燥は防げます。1回の水分量は一口か二口で十分ですが、こまめに摂ることが大切です。

のどにイガイガなどの違和感があるときは、のど飴をなめるのも一案です。のど飴をなめると唾液の分泌量が増え、のど粘膜や線毛を潤してくれます。

クスリンです。



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）
- 薬局で、スマートフォンでの健康情報の発信を検討しています。現在、スマートフォンを使っていますか？（使っている / 使っていない）
- ②で「使っている」と答えた方は、通話以外でどんな使い方をしていますか？※複数回答可（A.写真 B.動画 C.調べもの D.買物 E.LINE F.その他）
- 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

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。

締切りは、2月5日（当日消印有効）です。

プレゼント
100
名様

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。



おいしい米粉のグルテンフリークッキー

老舗の洋菓子メーカー「コロンバン」が作った、小麦粉・卵不使用のグルテンフリークッキーです。優しい甘さで、サクサクの生地がおいしい！3つの味をセットでプレゼント。

グルテンフリークッキー
バニラ・ショコラ・アーモンド・アールグレイ（紅茶）
1箱5枚入り 各648円（税込）
コロンバン ☎ 0120-55-4282

○

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 Life1月号係

※プレゼントの当選登録料をもってかねます。ご回答いただいた方が個人情報（住所、クレジットカード等）にて数量を管理し、セゾン以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいた意見・要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）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で取り扱いのない場合もあります。

QRコード QRコードを読み取るか、
<https://form.run/@2023-01LIFE>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でご回答ください。

○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 Life1月号係

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@l-classa.com



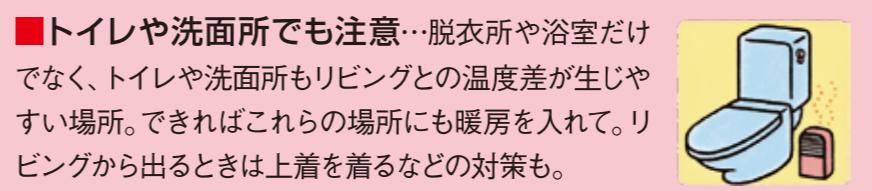
ありがとう、わたしのカラダ。 2023

Life 1月号 無料

いきいき入浴術 特集

■寒くて空気が乾燥している冬、のどの乾燥にも気をつけて…4

グルテンフリークッキーを100名様にプレゼント…4



十の安全入浴術でお風呂マイスター

これらを実践すれば、あなたはお風呂マイスター（名人）です！

入浴上手で元気な1年

入浴は手軽で優れた健康法です。実際、入浴の頻度が多い人は脳梗塞や心疾患のリスクが低い、要介護になるリスクが減るといった研究報告が出ています。一方で、入浴中の事故が多い現状も。入浴上手になってこの1年を元気に過ごしましょう。



一

食事の直後は入浴しない

二

脱衣所や浴室とリビングの温度差は5°C以内

三

入浴前後はコップ1杯の水分補給

四

誰かが起きている間に入浴

五

かけ湯をしてから湯船に

六

湯船から出るときにはゆっくりと立ち上がる

イラストレーション: 平井きわ

安心入浴術で、心も体もぽかぽかに

お風呂に浸かってふーとひと息。心も体もぽかぽかになって幸せな気持ちになれるひと時です。より気持ちよく、効果的に安全な入浴法で、今日一日頑張った自分を癒しましょう。きっと明日へのパワーにつながるはず。



入浴の仕方をちょっと変えるだけで、体の不調や健康上の悩みの改善につながります。

シャキッと目覚めたいとき

ぬるめの湯は副交感神経を、熱い湯は交感神経を刺激します。42℃以上の熱い湯に短時間浸かたり、シャワーを浴びたりすると、体をアクティブにする交感神経が刺激され、体がシャキッと目覚めます。



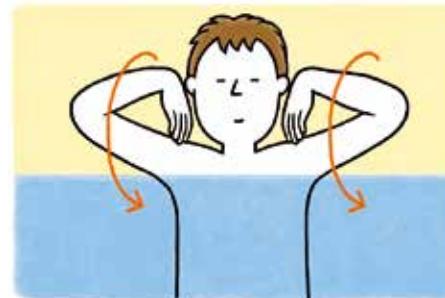
入浴中のストレッチを習慣に

血行がよくなっている入浴中は絶好のストレッチタイムです。*下記の動作を5回行いましょう。



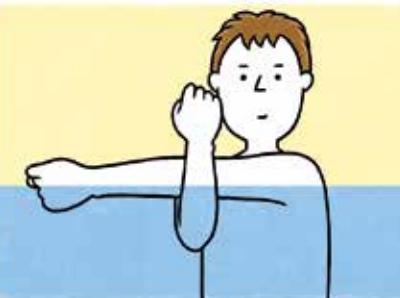
腰ひねり

お腹の横にある腹直筋を刺激するのでウエストの引き締め効果が期待できます。
①浴槽の縁を両手でつかみ、上半身をつかんだ方向にゆっくりひねって5秒停止。②元に戻し反対側も同様に。



肩回し

肩甲骨を回すことで肩や首回りの筋肉を刺激し、首や肩のこりをほぐします。
①両ひじを曲げて横に高く上げ、両手を肩に添えます。②ひじ先で大きく円を描くように前後に回します。



肩伸ばし

肩側面の三角筋を刺激。指先や腕の使いすぎによるこりの解消に有効です。
①片方の腕を伸ばして胸の前へ。②もう一方の腕で①の腕を抱え込み手前で引き寄せます。③反対側も同様に。

さらに楽しく！ 入浴剤活用術

多くの種類がある入浴剤。医薬部外品や浴用化粧品なら安心して使えます。

保温効果をさらに高める無機塩類系



昔からある、粉末または顆粒状の入浴剤。このタイプは皮膚表面に膜をつくるので、高い保温効果があります。その効果を少しでも長く維持するために、できれば洗い流さずにお風呂から上がりましょう。

疲労回復を助ける炭酸ガス系



湯に入ると泡が出るタイプ。皮膚から炭酸ガスが吸収され、血管を広げ、血流量がアップ。新陳代謝が促され、疲労回復を助けます。実際の湯温より少し高く感じるので、ぬるめの湯に入れてもOK。

好きな香りの入浴剤でリラックス



香りにリラクゼーション効果があることは昔から知られています。好きな香水を浴室にスプレーしたり、アロマオイル*を洗面器に2、3滴たらしたり、また、生花の花びらを浮かべれば目でも楽しめます。
*アロマオイルは直接体に付かないように注意

重曹とクエン酸で手作り入浴剤



重曹大さじ2とクエン酸大さじ1をビニール袋などに入れてしっかりと混ぜ合わせれば、炭酸ガス系の入浴剤の出来上がり。湯に入るとブブと泡立ちます。

取り入れたい 肌ケア術

寒い冬は、肌が荒れやすい時期。入浴時、入浴後の肌ケアを忘れずに。

泡をたっぷり使い、ゴシゴシこすらない



体を洗うときに、ナイロンタオルなどでゴシゴシとすると、皮脂膜だけでなく、保湿機能を持つ角質層も傷つき、皮膚の乾燥を招きます。石けんをよく泡立て、手のひらや柔らかいタオルでやさしく洗って。

自分に合った保湿剤を選ぶ



保湿剤は化粧水、ローション、乳液、クリームの4タイプに大別されます。自分の肌に合った保湿剤を選んで。一般的に冬場に向いているのは皮膚表面を油分で覆う軟膏や浸透力の強いクリーム。

お風呂を出てから10分以内に保湿



入浴直後の皮膚は水分を吸い込んでいますが、時間とともに水分はどんどん蒸発していきます。肌がしっとりしている入浴後10分以内に保湿剤を塗って、皮膚に水分がとどまるようになら。

保湿剤の塗り方



保湿剤を点々と置き、手のひらで優しく広げます。手のひら2枚分の面積に塗る量の目安は、クリームや軟膏は人さし指の指先から第一関節まで、ローションや乳液は1円玉大です。

子どもは熱さを感じやすい

小学校低学年までの子どもは、体温調節機能が未発達で熱さを感じやすいもの。そのため、大人にとってはぬるめの38℃程度の湯であっても、子どもには熱くてのぼせてしまうこともあります。



健康脳クイズ

以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 ➔

1	C	2	3	4
5		6		8
A				
B		11	12	
D				

〈タテのカギ〉

- ① 絵を描く人
- ② ○○○に秀てる
- ③ 過去の出来事を思い起こして記述した記録
- ④ 海外旅行で○○ボケが生じた
- ⑤ 一から九までの掛け算表。またその覚え方
- ⑥ 口を閉じて声を鼻に抜いてメロディーだけ歌うこと
- ⑨ 海面に浮いたまま、石を使って貝類などを割って食べる動物
- ⑩ 我を忘れてすること。○○夢中
- ⑫ つらいこと。○○を晴らす

〈ヨコのカギ〉

- ① 外国の貨幣
- ④ うまい味わい
- ⑤ 戦いに勝つこと
- ⑦ 集会場などで脱いだはきもの
- ⑨ 雷鳴と共に降る雨
- ⑩ 味わいのないこと
- ⑪ 年を取って近距離の物が見にくくなること
- ⑬ 高山植物の女王と呼ばれる

知って 脳活ことわざ

【一年の計は元旦にあり】…一年の計画は元旦に立てるのがよい。物事は最初が肝心であるということ。
健康な一年のためにみなさんは何を始めますか？

柚子大根

○調理時間：10分（漬け込む時間は除く）

○エネルギー：約50kcal ○食塩相当量：0.6g

柚子の香りが広がる



シャキシャキの歯応えと、この季節ならではの柚子の香りが存分に楽しめる柚子大根。漬け込んで1時間ほどで食べられるようになりますが、1日漬けるとしっかり味が馴染みます。箸休めにもおすすめです。冷蔵庫で1週間ほど日持ちするので多めに作っても。

材料(2人分)

- 大根…5cm ● 酢…大さじ1 ● 塩…1つまみ
- 柚子…1/2個 ● 砂糖…大さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむいて3mm厚さのいちょう切りにする。
- ② 分量外の塩少々をふって、5分ほどおいたら洗って水気を絞る。
- ③ 柚子の皮は必要な量だけ黄色い部分を千切りにし、実の部分は絞っておく。
- ④ ポウルまたは食品用のポリ袋に調味料と②の大根を入れ、③の柚子の皮と果汁も加える。1時間ほどおいたら食べられる。



YouTubeチャンネルができました！QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。