



## 体の内外から温めて冷え対策

冬になると悩む人が増える「冷え」。冷えを防ぐことは免疫機能の維持につながります。体質だと諦めず、改善と予防に努めましょう。

### 肩こりや頭痛などの原因になることも

体の免疫機能が正常に働くのは深部体温（体の内部の体温）が37℃前後のとき。体温が低いと血流が悪くなり、血中の免疫細胞がきちんと循環できなくなるため、免疫機能がうまく働かなくなるといわれます。

しかも、現代人は昔に比べて体が冷えやすい生活様式になっています。例えば、夏は猛暑の屋外とエアコンの利いた涼しい屋内、冬は逆に寒い屋外と暖かい屋内で温度差の激しい環境を頻りに行き来します。そのたびに血管の拡張・収縮が繰り返されるため、それらをコントロールする自律神経が乱れやすくなります。その結果、体温調節がうまくいかなくなり、冷えの原因となります。

冷えは免疫機能の低下だけでなく、肩こりや頭痛、不眠、下痢、便秘など、さまざまな体の不調をもたらします。たかが「冷え」と思わずに、改善や予防に努めることが大切です。

### 食事や運動も冷え対策に欠かせない

冷えの改善や予防には体の内外から温めることが有効です。首や手首、足首は皮膚のすぐ下を動脈が通っているので、効率よく血流を促せます。首回りは、マフラーやハイネックのセーターなどで覆い、足はレッグウォーマーや靴下などで温かくしましょう。また、シャワーではなく40℃くらいの湯船にゆっくりと浸かりましょう。副交感神経の働きが活発になり自律神経のバランスが整うだけでなく、リラックス効果も期待できます。

熱をつくりだすのは食べ物です。したがって、体の内から温めるには食生活の見直しが欠かせません。熱産生が高まるので、特に朝食はきちんと食べるようにしましょう。朝食は体を冷やす果物や生野菜より、温かい食べ物がおすすです。

体の熱の約6割は筋肉でつくられます。女性に冷えが多いのは筋肉量が男性に比べて少ないからです。筋肉の量を増やすには、スクワットやかかとの上下運動などの筋力トレーニングを習慣にするとよいでしょう。

### 長時間同じ場所を温めると低温やけどの危険が

筋肉が集まっているお腹や腰を湯たんぽやカイロなどで温めるのは、有効な冷え対策です。ただし、長時間同じ場所を温めると、低温やけどを起こすことがあります。特に高齢者は、皮膚が薄くなったり、熱さを感じにくくなったりしているため、低温やけどを起こしやすいので注意しましょう。湯たんぽやカイロを長時間同じ場所に付けないこと。また、湯たんぽを布団の中に入れるときは、眠る前に布団の外に出しましょう。電気毛布を使うときも、布団が温まったらスイッチを切ることをおすすめします。低温やけどが疑われるときは、必ず医療機関を受診してください。

なお、冷えや低温やけどについてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：横直子

クスリンです。

**ご意見をお寄せください**

### 読者アンケート

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、**1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86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

**86**

名様

A. グレー

B. ブラウン

**やさしい肌触りで首元あたが**

寒さの厳しい環境に生息するヤクの産毛と、オーガニック超長綿をブレンドしたネックウォーマーをプレゼント。やわらかで保温性抜群です。軽くコンパクトで持ち運びにも便利。

ヤクとオーガニックコットン ネックウォーマー 3,080円（税込）株式会社 新藤 ☎045-262-4102

○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は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（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）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え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/@202312-Lifelife>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 Life12月号係

**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.healthylifeclub.net/>

健康脳クイズの答え

答えは、「ユズユ」（柚子湯）でした。

ズ	イ	キ	カ	コ
カ	ン	キ	セ	ン
ナ	ミ	ダ	シ	シ
キ	イ	ミ	コ	シ
カ	ン	ラ	ン	シ
ヤ				

次号予告 1月号は「ストレッチ」を特集します。どうぞお楽しみに。

**元気応援 薬局 class A**

**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。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

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

## 中から、外から 冬の体みがき

### ■体の内外から温めて冷え対策…4

**ネックウォーマーを86名様にプレゼント…4**

体の内から基本のキ

いろいろな栄養素をバランスよく摂りましょう。特に肉や魚、大豆などの良質なたんぱく質、抗酸化作用のあるビタミンCやE、β-カロテンなどは積極的に摂りたい栄養素です。

適切な運動で自律神経を整える

適度な運動は体の緊張をほぐすので、血管の収縮などをつかさどる自律神経のバランスが整えられます。日中に運動することで体温が上がり、夜の快眠につながる効果もあります。

ぐっすり眠って朝すっきり目覚めよう

良質な睡眠は免疫機能の維持に重要です。ぐっすり眠って朝すっきり目覚めるように、就寝のおよそ90分前に入浴したり、寝る前にスマホやパソコンを扱わないなどを心がけましょう。

冬も脱水に気をつけて…冬は空気が乾燥し、体表や呼吸から体の水分が失われやすい季節です。脱水を起こしやすいのでこまめに水分摂取を。特に発熱や下痢などがあるときは普段以上に十分な水分をとりましょう。

体の外から基本のキ

部屋を適切な温度に

室内が寒いと血管が収縮して血液の流れが悪くなり、免疫機能の低下につながります。快適に過ごせる室温を保ちましょう。環境省は暖房時の室温の目安として20℃を推奨しています。

部屋の湿度は40～60%に

乾燥しているとウイルスが活動的になります。冬の空気は乾燥しているので、室内も乾燥気味に。暖房時はさらに室内の湿度が低下。加湿器などを利用して適度な湿度を保って。

2カ所を開けて換気

せきやくしゃみなどでウイルスや細菌が放出されると、室内の空気は汚染されます。ホコリやカビなども室内にこもりがち。30分に5分程度、2カ所を開けて空気を入れ換えましょう。

掃除でウイルスやホコリ、カビを除去

環境を整えるには掃除が欠かせません。ただし掃除の仕方を間違えると、ウイルスやホコリ、カビなどを拡散させたり増やしたりして、体への害が増す危険があるので注意しましょう。

イラストレーション：なむら葉子

# 温めと健康掃除で冬も元気！

運動や食事で体を中から温めること、部屋の掃除で体を外から整えることは、心身の健康に直結します。冬を元気で気持ちよく過ごすために、

## 体の中から温め

冬の寒さに負けない中から体を温めるためのポイントをチェック！

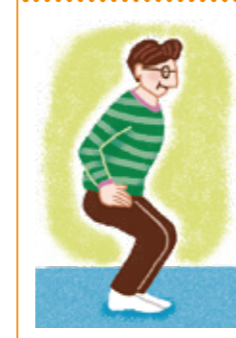
### 筋肉を増やして熱産生をアップ



筋肉は熱をつくり出す重要な器官です。スクワットや腕立て伏せなどで筋肉を増やしましょう。エレベーターなどを使わず階段を利用するなど、日常生活の中で体を動かすことも大切。

### やってみよう

#### スクワット



太ももとお尻の大きな筋肉を一緒に刺激できるので、効率的に筋肉量を増やすことができます。

手を腰にあて、立った状態から、ひざがつま先よりも前に出ないように3秒かけて腰を落とし、3秒かけて戻す。背中丸めず少し前傾に。10回繰り返します。

### スパイスを活用しよう



コショウ、ショウガ、シナモンなどのスパイスは体を温める食材。中でもショウガは血流をよくするジンゲロールや、脂肪や糖質の燃焼を促すショウガオールを含む、体を温める食材です。

### やってみよう

#### ショウガ×黒糖ドリンク



ショウガと黒糖と一緒に煮込めば体を温めるパワーがさらにアップ。シロップ<sup>※</sup>にして、水や湯で割って飲みましょう。シナモンやクローブなどのスパイスを加えてもOK。

※ショウガスライス1~2:黒糖1を少量の水で煮込む。比率はお好みで変えて。

### 冷たいものをとりすぎない

冷たいものをとると、内臓の温度が下がります。立て続けにとれば、内臓は冷えてしまいます。できるだけ体温と同じか、それ以上の温度のものをとるようにしましょう。



### ぬるめの湯で全身浴

体を芯から温めるならシャワーより入浴。肩までしっかり浸かって効率的に体を温めましょう。ぬるめの湯にじっくり入れば副交感神経が優位になり、心身のリラックス効果も。



### おすすめツボ

すねの内側で、内くるぶしから指の幅4本分上ったところにあります。のぼせやむくみにも効くといわれます。



## 体の外から健康掃除

日頃から丁寧に掃除をしてあげば年末の大掃除もラクになります。

### 掃除の基本

#### 取り除く目印はホコリ



目に見えないウイルスや細菌、カビはホコリなどのハウスダストと混ざっていることがほとんど。カビを除去できれば、それをエサにしているダニも減少。ホコリを取り除くことを意識して掃除しましょう。

#### ホコリを舞い上がらせない



ホコリは、テーブルや床、棚などの水平面に落下し、部屋の隅に集まります。掃除機を激しく動かしたりして舞い上がらせると、かえってホコリを拡散することに。掃除は「ゆっくり」がポイント。

#### 朝イチ掃除がおすすめ



人の動きがない就寝中に落下したホコリは朝、除去すれば効率的。ただし寝室は、起床時に布団の上にあったホコリなどが舞い上がるので、起床の30分~1時間後に掃除をしましょう。

#### から拭き→方向で



水拭きするとホコリを塗り広げてしまいます。また、往復拭きだとクロス(雑巾)の端部分に付着したホコリを掃除した場所に残してしまいます。一方向のから拭きでホコリの数を減らしましょう。

### 場所別掃除のコツ

#### トイレ 病原菌を除去

ゴム手袋を着用し、まず壁と床にある、病原菌のエサになるホコリをから拭きで除去。次に便器本体を除菌シートで拭き、洗剤で便器内部も掃除。最後にドアノブや水栓レバーなども拭いて除菌します。



#### 浴室 水気カットでカビ・細菌の増殖防止

濡れたままにしておく、カビや雑菌がどんどん繁殖します。入浴後は水滴を拭き取ることを習慣に。タオルや足ふきマットもこまめに洗濯。掃除で菌の繁殖を防ぐにはお湯ではなく、冷たい水を使って。



#### マイクロファイバークロスで汚れを除去

超極細の繊維で作られており、表面の細かい凹凸でホコリや病原菌などをキャッチ。から拭き、水拭き両方使えます。速乾性に優れているので乾きやすく、雑菌が繁殖しにくいので衛生的。良質のものを選んで。



#### キッチン 水アカ、油汚れを撃退

水アカは水道水に含まれるカルシウムや塩素などが固まってできるアルカリ性の汚れ。これには弱酸性のクエン酸<sup>※1</sup>が有効。逆に油のような酸性の汚れはアルカリ性の重曹水<sup>※2</sup>で除去しましょう。



※1...水100mlに対しクエン酸小さじ1/2を溶かす  
※2...お湯1ℓに対し重曹大きじ3~4を溶かす  
どちらもスプレーボトルなどに入れて使用

#### リビング・寝室 ダニ対策が重要

イスやカーペット、ベッドの下、ホコリが溜まりやすい寝具などはダニが発生しやすい場所です。ゆっくりと掃除機をかけましょう。畳もダニが繁殖しやすいので畳の目に沿って掃除機をかけるのがポイント。



#### 掃除機はゆっくり動かす

掃除機は押し付けたりせずに、「ゆっくり」と動かすことが基本です。カーペットの掃除機掛けは、特にゆっくりと引いて。回転するブラシがカーペットの毛を起こし、毛の奥にあるゴミを吸い取ります。



#### エアコン フィルター掃除が大事

エアコンの内部が結露してカビが発生する可能性が。定期的にフィルターの掃除を。冬になってエアコンを再び使い始める前、あるいは春が来て使い終わったときブロに内部洗浄を依頼するのがおすすめ。



#### 冬におさえておきたい加湿器の使い方



加湿器に水を入れたままにすると、雑菌やカビが繁殖する恐れが。使わないときは水気を残さないこと。定期的にアルコールで拭くとより安全。加湿器は水蒸気が結露になりにくい部屋の中央に置きましょう。

#### ホコリ取りに便利 松本式<sup>®</sup>スクイージー



スクイージーのゴム部分をハサミで5mm間隔に切り込みを入れ、ホコリを舞い上がらせることなく、簡単に除去できます。特にトイレの床掃除におすすめ。便器の側面に当てて手前に引きます。

※株式会社プラナ代表取締役 松本忠男さん考案

⚠ 掃除中の事故に注意 掃除中、イスや踏み台、脚立・はしごから転倒してケガをしては大変です。高所で掃除する際は安定した足場を選ぶなど、バランスを崩さないように十分に注意しましょう。

## 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？

答えは、4ページにあります →

B	2	3	4	A
5			6	7
	8	9		C
10		11	12	
13				

〈タテのカギ〉

- 1 給や図を使って物事を解説した書物
- 2 「一事が万事」のような言い回しは、〇〇を踏んでいるという
- 3 よく聞こえようとして耳を澄ますことを「〇〇〇を立てる」という
- 4 中国の詩のこと
- 5 不要なものを捨て必要なものを選ぶことを「〇〇〇〇選択」という
- 6 野球チームのメンバーの総称
- 7 なまけて眠ることを「〇〇〇をむさぼる」という
- 8 物質が液体から気体になることを
- 9 機会を狙って様子をうかがうことを「〇〇〇〇」という

〈ヨコのカギ〉

- 1 さといもの菓茎
- 4 水を多くして米をやわらかく炊いたもの
- 5 室内の空気を入れ換えを行うファン
- 6 両手両足
- 8 勝負に敗れて〇〇〇を呑む
- 10 日本最大の半島は〇〇半島
- 11 お祭りの時に担ぐ
- 12 遊園地などにある高い位置から風景を楽しむ遊戯施設

知って脳活 ことわざ

【歳月人を待たず】…年月は人の都合と関係なく過ぎていきます。時間を大切に、趣味や運動、新しいことへの挑戦など、有意義にして過ごしましょう。

## ゲンキ レシピ vol.153 きのこ餃子

調理時間: 30分 エネルギー: 約300kcal (10個分)  
食塩相当量: 約1.1g

### うまみをギュッと詰めて

きのこをたっぷり使った、うまみが凝縮した餃子です。きのこはレシピにこだわらず、好きなものを合計で150g使ってください。餃子は作る時にひと手間かかりますが、まとめて作って冷凍しておくことで、鍋の具として入れたら、牛乳で煮てクリームシチュー風にするのもおすすめです。

材料(20個分)

- 豚ひき肉...100g
- エリンギ...1本
- 塩...1つまみ
- サラダ油...適宜
- シメジ...50g
- ネギ...10cm
- コショウ...少々
- エノキダケ...50g
- しょうゆ...小さじ1
- 餃子の皮...20枚

作り方

- 1 シメジ、エノキダケ、エリンギは粗みじん切りにして耐熱容器に入れて、レンジで1分加熱する。
- 2 ネギをみじん切りにして①のボウルに入れ、肉と調味料も入れて手でよく混ぜる。
- 3 ②を小さじ山盛り1杯ずつ餃子の皮に入れて、端に水をつけて口を閉じていく。
- 4 フライパンに油を入れ、餃子を並べて火をつける。
- 5 1分たったら1カップの湯を注いでフタをし、中火から弱火で5分ほど焼く。途中で時々フライパンをゆすくと底がくっつきにくくなる。フタをはずして水分が残っていたら水分を飛ばして皿に取る。

※味がついているのでそのまま食べられますが、たれをつけたい方は、しょうゆ、酢、ラー油でたれを作ってください。

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。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。