

「インフルエンザ」本格的な流行前に早めの対策を

例年、11月ごろから流行が始まるインフルエンザ。インフルエンザウイルスは感染力が非常に強く、日本では毎年1500万人前後が感染するといわれています。子どもや高齢者など免疫力があまり高い人は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

12月上旬までにワクチン接種を済ませましょう

インフルエンザ対策の重要な柱の一つがワクチン接種です。私たちの体は過去の感染体験を覚えていて、同じウイルスが侵入しようすると、それを見つけてやっつけようとする「免疫」が働きます。ワクチン接種はこの免疫の仕組みを利用するもので、インフルエンザにかかりにくくすることができます。また万一、インフルエンザに感染したとしても、ワクチンを接種しておけば症状が軽く済むことがわかっています。

ただし、ワクチンを接種したからといって、すぐに効果が出るわけではありません。効果を発揮するまでには2週間程度かかります。インフルエンザが最も猛威を振るうのは12～2月ごろ。ですから遅くとも12月上旬には、ワクチン接種を済ませておくのが望ましいといえます。

また、生後6ヵ月から12歳のお子さんは、通常4週間の間隔を開けて2回接種が必要です。1回目の接種を11月上旬ごろまでに受ければ、2回目の接種を12月上旬に済ませることができます。

重症化しやすい高齢者はぜひ接種を受けましょう

65歳以上の高齢者、心臓や腎臓、呼吸器などに病気がある人は、インフルエンザにかかるると重症化しやすいので、特にワクチン接種をおすすめします。また、高齢者などの重症化しやすい人をインフルエンザから守るために、周囲の人がワクチンを接種して、できるだけインフルエンザにかからないようにすることが大切です。

同様に、重症化しやすい乳幼児や、保育所や幼稚園、小・中学校で集団生活を送るお子さんやその家族も、接種を受けることをおすすめします。なお、ワクチンの製造には鶏卵が使われます。卵アレルギーがある人は、接種前に医師に相談してください。

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、12月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちら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

- ① Lifeを受け取った薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●店 ●●市）
- ② 薬局で栄養相談をしたいと思いませんか。（思う・思わない・どちらともいえない）
- ③ ②の理由
- ④ ①の薬局へのご意見・ご要望
- ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑥ 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別
- ⑨ 年齢 ⑩電話番号

※記入漏れや間違い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 右のQRコードを読み

取り必要事項を入力してください。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。



○アンケート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。

※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 Life11月号係

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。

プレゼント 飲み頃温度が長持ち
100名様



サーモスの魔法びん構造のマグカップをプレゼント。高い保温・保冷力で、いつでもおいしい温度のスープや飲み物が楽しめます。ステンレス製の本体は取り外して食器洗浄機で洗えます。埃を防ぐフタ付き。

保温マグカップ 色：エスプレッソ 容量：240ml
メーカー希望小売価格 3,024円（税込）
サーモスお客様相談室 ☎0570-066966
○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（姓）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。

手洗いやうがいも忘れずに行おう

ワクチンを接種してもインフルエンザの発症を100%防ぐことはできません。帰宅後の手洗いやうがいも忘れずに行いましょう。特に石けんと流水での手洗いは、手に付いたインフルエンザウイルスを除去する効果があるだけでなく、これからの時期に多くなる風邪やノロウイルス対策としても有効です。

急に高熱が出たり、関節痛や筋肉痛などの症状が現れたら、インフルエンザが疑われます。早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。自分の病気を早く治すことは、ほかの人への感染を防ぐことにもなります。インフルエンザについてわからないことがある場合は、気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション：堺 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。

<http://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「コガラシ」でした。



次号予告 12月号は「糖質」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。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。



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5-46-2
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com



Life 11

月号

〔class A 薬局の健康情報紙 ライフ〕

無料

毎日のケアで、 いい歯、 いい笑顔

特集

■「インフルエンザ」 本格的な流行前に 早めの対策を…4

保温マグカップを
100名様にプレゼント
…4

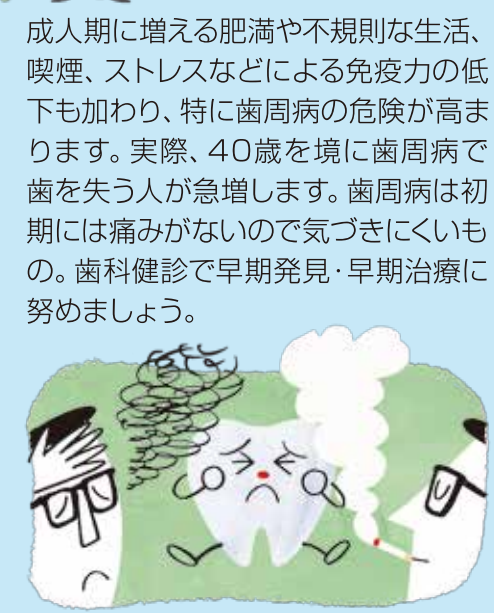
60代後半以降

唾液の分泌量の減少
などで口腔機能が低下

歯を失い、入れ歯を使う人が増えます。加齢に伴い、自浄作用をもつ唾液の分泌量が減少し、口の中が汚れやすくなります。噛む力や飲み込む力が低下して誤嚥の危険も。手の動きが悪くなるなど歯磨きが不十分になりがち。歯科医師などのプロのケアを積極的に活用しましょう。

30代～60代

歯周病のリスクが高まり、
歯を失う人も急増



妊婦 生まれてくる赤ちゃんのためにも口腔ケア

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによる歯磨きの不足で、歯肉炎・歯周病になりやすくなります。歯周病があると早産や低体重児出産のリスクが高まるといわれます。体調の良いときに早めに歯科健診を受けましょう。妊娠中も歯科治療は可能です。

歯の管理は全身の健康づくり

歯をきちんと管理しないとむし歯や歯周病になり、最悪の場合、歯を失ってしまいます。それだけではありません。歯周病は炎症を引き起こす物質を生じさせるので、血糖値が高い状態が続きやすくなり、糖尿病を悪化させることがわかっています。また、歯周病が心臓血管疾患や認知症の発症リスクを高めるとの報告も。全身の健康を守るためには歯の管理が欠かせません。

ライフステージ別 歯のケアの注意点

ライフステージによってさまざまな口の健康リスクが発生します。その特徴を知っておきましょう。

乳児～幼稚園児

むし歯になりやすい乳歯。
大人が乳歯を守って

新生児の口の中にはむし歯菌はいません。家族が口の清潔を保つことがむし歯菌の感染防止に有効です。乳歯が生えたら歯ブラシやデンタルフロス（以下フロス）を使って親が仕上げ磨きを。上手に口をゆすぐるようになったら歯磨き習慣を身につけさせましょう。



小学生～中学生

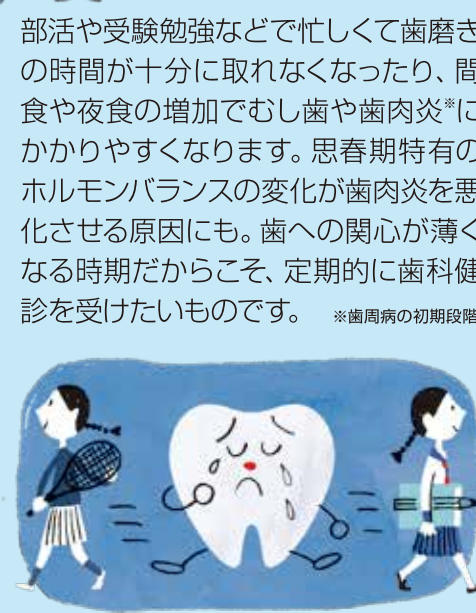
永久歯に生え替わり、
磨き残しが出やすい

5、6歳から12、13歳ごろまでに乳歯から永久歯に生え替わります。乳歯が抜けたり、永久歯が生えたりして歯並びが変わるので磨き残しが多くなり、むし歯の危険が高まります。フッ素入りの歯磨き剤を使ったり、歯科医院で定期的に高濃度のフッ素を塗ってもらうとよいでしょう。



高校生～20代

口の中のトラブルが増加。
定期的な歯科健診を習慣に



妊婦 生まれてくる赤ちゃんのためにも口腔ケア

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによる歯磨きの不足で、歯肉炎・歯周病になりやすくなります。歯周病があると早産や低体重児出産のリスクが高まるといわれます。体調の良いときに早めに歯科健診を受けましょう。妊娠中も歯科治療は可能です。

イラストレーション：ハラアツシ

はじめよう、歯の健康習慣

毎日のケアはライフスタイルに合った有効な方法で

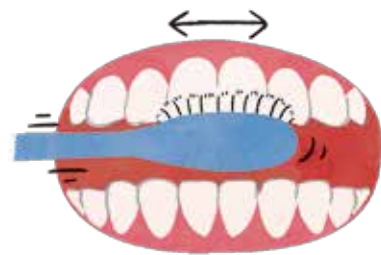
磨き残しのない歯磨きが基本

むし歯や歯周病の原因は、口の中の食べカスや歯垢（プラーク）に棲みついたむし菌や歯周病菌です。これらを取り除くために有効なのが歯磨きです。“きちんと”磨けていますか。

磨き方

●小分けして丁寧に

一気に磨くと磨き残しが生じやすいので、歯は2本ずつなどに小分けして丁寧に磨くとよいでしょう。歯ブラシは小刻みに動かします。特に歯と歯ぐきの境目は意識して磨いて。



●幼い子どもは親が仕上げ磨きを

自分で歯磨きができるようになって、小学校の低学年くらいまではどうしても磨き残しが出ます。子どもを寝かせて、あるいは後ろに立って親が仕上げ磨きをしましょう。



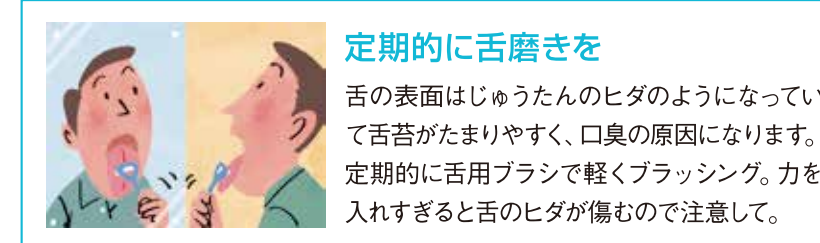
●“食べたらず磨く”が原則

歯垢は、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に付着した食べカスを栄養として増殖します。食事の何分後といったことにこだわらずに、“食べたらず磨く”ことを習慣にしましょう。



●就寝前の歯磨きは特に念入りに

時間がなくて毎食後磨くことは無理という場合は、せめて就寝前に念入りの歯磨きを。就寝中は唾液の分泌が減少するため、口腔内に細菌を残したまま眠ると繁殖しやすくなります。



定期的に舌磨きを

舌の表面はじゅうたんのヒダのようになっていて舌苔がたまりやすく、口臭の原因になります。定期的に舌用ブラシで軽くブラッシング。力を入れすぎると舌のヒダが傷むので注意。

だらだら食いは歯に悪い



食事をすると口の中は酸性に傾き、歯のミネラル質が溶け出します。その後、唾液により中和され、歯は修復されます。だらだら食いをすると修復が間に合わず、むし歯のリスクが高まります。

歯ブラシ

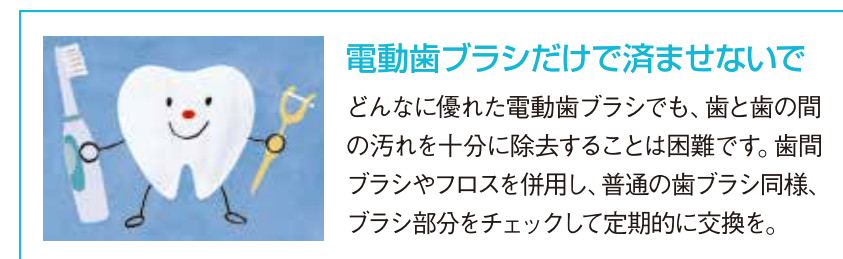
●異なるタイプを複数使用

歯ブラシは、サイズやブラシの硬さなどが異なる複数の歯ブラシで磨くと、磨き残しが少なくなります。奥歯はタフトブラシ（右のオレンジ色のブラシ）、歯と歯の間は歯間ブラシや、フロスを使用。



●月に1回交換

歯ブラシを長く使っていると歯垢を落とす力が落ちてくるばかりか、歯ぐきを傷める原因に。歯ブラシ自体が細菌の温床になることも。毛先が開いてきたら交換を。月に1回程度が目安。



電動歯ブラシだけで済ませないで

どんなに優れた電動歯ブラシでも、歯と歯の間の汚れを十分に除去することは困難です。歯間ブラシやフロスを併用し、普通の歯ブラシ同様、ブラシ部分をチェックして定期的に交換を。

歯磨き剤

●目的に合わせて選択

構成成分の違いによって「歯周病予防に」「歯を白くする」「しみるのを防ぐ」など、歯磨き剤の容器やパッケージに効果が記載されています。目的に合わせて選ぶとよいでしょう。



●洗口液はしっかり磨いた後に使用

洗口液は保湿や口臭の予防などに有効ですが、歯の汚れは落とせません。歯磨きをせずに洗口液を使うのは、床のホコリを取らないでワックスをかけるようなもの。歯磨き後の使用が基本。



喫煙は歯の敵



喫煙は血管を収縮させ、歯ぐきが炎症を起こしても出血しにくくなるため、気づかないうちに歯周病が重症化すること。また、タールが歯に付着すると歯垢がつきやすくなります。

毎日歯磨きをしているにもかかわらず、むし歯や歯周病にかかる人は少なくありません。今一度、歯の管理法を見直し、正しい歯の健康習慣を改めて身につける必要があります。

年2回はプロフェッショナルによる徹底的ケア

口腔ケアの専門家は歯垢の除去のほかにも、こんなこともしてくれます。

●痛くないむし歯や歯周病をチェック

痛みの症状が出たときにはむし歯や歯周病はかなり進行しています。進行すればするほど治療は大きかりに。痛みの症状が出ていない早期の段階で発見・治療することが大切です。



●その人に合った歯磨き法を指導

人によって磨き方のクセがあります。染め出し液を使ったりして、どういところに磨き残しが多いかを指摘。その人が苦手な場所の歯の磨き方についても指導してくれます。



●フッ素塗布で仕上げることも

床を隅々まできれいに掃除をしてからワックスがけをするように、歯を徹底的に清掃した後に、むし歯予防や、初期のむし歯の修復を促すために、フッ素を塗布することもあります。



歯のかかりつけ医をもとう



歯医者さんは歯が痛くなってから行くところだと思っていないか。最近は多くの歯医者さんで歯科健診（口腔ケア）を行っています。自分に合った歯のかかりつけ医をもちましょう。

舌の筋肉を強化する訓練用具

高齢になると食べ物飲み込み力が低下してきます。飲み込みに必要な役割を果たしているのが舌です。「ペコぱんだ」は舌の筋肉を強化し、嚥下機能を維持向上させるトレーニング用具。

ペコぱんだ 舌トレーニング基本セット
（軟らかめS、やや軟らかめMS、普通M）
1,587円（税込） ジェイ・エム・エス ☎0120-200-517



おすすめ口腔ケアグッズ

薬局・薬店などに行くとさまざまな口腔ケアグッズが並んでいます。最近話題のグッズをピックアップしました。

フッ素洗口液（むし歯予防薬）

むし歯予防の新習慣。1日1回、すぐだけ。使用後、水ですすぐないのでフッ素がとどまり効果的です。ピリピリしないノンアルコールタイプ。お求めの際は薬剤師にご相談ください。

エフコート（薬指適薬品）
250mL 1,620円（税込）
サンスター ☎0120-102330



絹でできた歯ぐき用ブラシ

歯ぐきをマッサージすることで血行が良くなり、歯ぐき全体が引き締まります。群馬県産の絹糸を使用。ソフトなタッチでやさしく歯ぐきをマッサージ。取り替え用ブラシあり。

雪蘭口内専用ブラシ
1,944円（税込）
フジセイ ☎03-3994-2788



ゲンキレシピ

切干大根の大根餅

○調理時間：30分（切干大根、椎茸の戻し時間は除く）
○エネルギー：約180kcal ○塩分量：約0.9g

おやつやおつまみでカルシウム

歯の健康にはバランスの良い食事が大切ですが、丈夫な歯を作るにはビタミンA、C、D、カルシウム、リンなどが必要です。切干大根はカルシウムが豊富なのに、噛み応えがあるので口の健康におすすめの食材。ビタミンDが摂れる干し椎茸と一緒に摂りましょう。



材料（2人分）

- 切干大根 ……20g ●桜えび ……大さじ1 ●塩 ……1つまみ
- 干し椎茸 ……2枚 ●上新粉 ……70g ●ゴマ油 ……適宜
- 干し椎茸の戻し汁 ……80ml ●片栗粉 ……大さじ1 ●青ネギ ……適宜

作り方

- 1 切干大根はよく洗って水に15分ほどつけて戻し、水気をしぼって2cm長さに切る。
- 2 干し椎茸も水につけて戻してみじん切り。
- 3 ボウルに切干大根、干し椎茸、上新粉、片栗粉、塩を入れ、干し椎茸の戻し汁を加えてよく混ぜる。足りなければ水を足す。
- 4 桜えびも加えたら6～8個に分けて丸めてから平らにする。
- 5 ゴマ油を引いたフライパンに④を並べ、軽く焼き色がつくように両面焼く。中まで火が通るように弱火でじっくり焼く。
- 6 小口切りにした青ネギを散らし、好みでしょうゆや酢じょうゆで食べる。



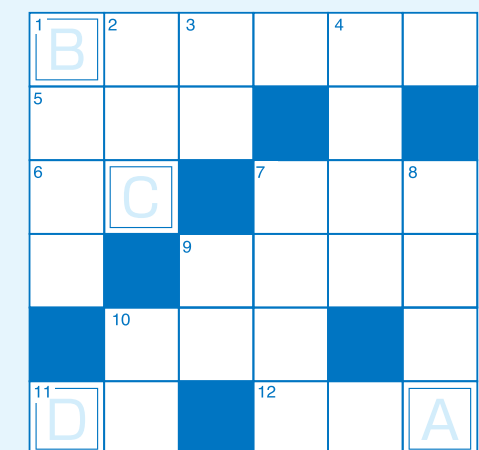
Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
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～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 街なか、路上
- 2 ロシア語で魚卵の意味
- 3 相手に対する愛想の良い言葉
- 4 強く反省すること
- 5 耳の長い動物名の星座
- 6 日本の未確認動物と言えば
- 7 野菜の煮みやえぐみ
- 8 世界遺産西芳寺は別名〇〇寺

〈ヨコのカギ〉

- 1 パリのものが有名
- 2 乳幼児を養育すること
- 3 十二支の第三番目
- 4 右へまがること
- 5 朝に開かれる農産物等の市
- 6 カナダの〇〇〇はラクロス、アイスホッケー
- 7 悪天候で海上が荒れること
- 8 倉庫などに品物があること

脳が喜ぶ話

手先が冷えてきたら手の甲をさすったり、指の根元から指先までさすりましょう。血流が良くなり、手が温まるだけでなく脳の血流も増えます。

