

気を付けよう、身近な依存症

依存症というと覚せい剤などの不正薬物を思い浮かべるかもしれません、実はもっと身近なところにも依存性があるものがあります。

自分で気づかないうちに依存している場合があるので注意しましょう。

禁煙が容易ではないのはニコチン依存が原因

米国の作家マーク・トゥエインが「禁煙なんて簡単。私はもう何千回も禁煙した」と言ったとか。この言葉からわかるのは、禁煙を成功させることができないかに難しいかということです。この困難をもたらしているのは、タバコの葉や煙に含まれるニコチンです。ニコチンは覚せい剤と同じように非常に強い依存性がある成分です。禁煙を始めると、3日後ぐらいにイライラや頭痛、不安感、体のだるさなどの禁断症状がひどくなります。これは体からニコチンが抜け出すときに起こる症状です。この時期を乗り越えられるかどうかがニコチン依存症脱出の力になります。

自分の意志だけでは禁煙が難しいときは、医療機関の禁煙外来などを利用しましょう。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。

アルコールやカフェイン入り飲料は控えめに

ニコチンと同じくらい強い依存性があるのがアルコールです。眠れないからと寝酒をしていると、最初は眠れても、脳が徐々にアルコールに慣れてきて、以前と同じ量では寝られなくなり、飲む量が増えていきます。すると、またその量に脳が慣れてしまい、摂取量をさらに増やすという悪循環に陥ります。アルコール依存症から回復するための唯一の方法は断酒ですが、自分の意志だけで取り組むのはかなり困難です。アルコール依存症の専門的な治療を行っている医療機関を受診したり、自助グループに参加したりするのがよいでしょう。

カフェイン入りの飲料にも注意が必要です。特に近年、問題になっているのが眠気覚ましなどをうたったエナジードリンクです。多くのカフェインが含まれているうえ、砂糖などで苦みが隠されているた

クスリです。



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

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- ② 病気の予防や健康維持のために、1ヶ月に支払っても良いと思う金額は？（A.1,000円以下 B.3,000円以下 C.5,000円以下 D.10,000円以下 E.30,000円以下 F.その他）
- ③ ②の具体的な使い方
- 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 ⑪ ご希望のサイズ（S・M・L）

※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://form.run/@ClassaLife-202110
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 Life10月号係

め口当たりがよく、1日に何本も飲んでしまいがちです。しかし体が効果に慣れると、摂取量を増やさないと同じ効果が得られなくなります。カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、体にさまざまな悪影響を与えることがわかっていて、国際機関や一部の国ではカフェインの摂取基準量が定められています。例えば、カナダ保健省では健康な成人で400mg/日（コーヒーをマグカップ237mlで約3杯）までとしています。エナジードリンクの中には、缶や瓶1本あたりコーヒー2杯分のカフェインを含むものもあるので、1日に何本も飲まないようにしましょう。

市販薬の乱用は厳禁。用法・用量を守って

薬局やドラッグストアなどで入手できるOTC医薬品（市販薬）の中には乱用すると薬物依存になる成分を含むものがあります。一部の咳止めやカゼ薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬などです。

該当する薬を購入する場合は、必ず薬剤師や登録販売者から説明を受け、用法・用量を守りましょう。また、本来の目的以外では絶対に使用してはいけません。なお、身近なもの依存性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。



特集かんたん

健脚のすすめ

■気を付けよう、身近な依存症…4

あたたか靴下を60名様にプレゼント…4

足裏や指の力を取り戻す

●かかと上げ下げ

足首を鍛え、蹴り出しをスムーズにします。

両足を閉じて、両手で椅子の背もたれをつかみ、かかとを上げ下げします。このとき、お尻をキュッとしめて。



まずは足腰の筋肉を鍛えよう！

ぐらつき予防に

●足横上げ

横に足を出す筋肉が弱るのも転倒の要因になります。股関節の骨折を防ぐためにも鍛えておきたい部位。ふらつきも防げます。

両手で椅子の背もたれを持ち、お尻に力を入れて左足を横に約30°持ち上げて戻します。



かんたん健脚トレーニング

元気に歩くためには足腰が丈夫でなくてはなりません。簡単な運動を6つご紹介します。

それぞれの運動を10~20回ゆっくりと丁寧に行いましょう。歩く前のウォーミングアップに最適です。

※左右がある物は、反対側も同様に

階段が苦手な人に

●股関節回し



階段や坂道が楽になります。

左手で椅子の背もたれをつかみ、右足を前に上げて、ひざは直角に曲げたら、ぐるりと横に回して元の位置に。



立つ・座る動作が楽に

●椅子スクワット

「どっこいしょ」と言いながら立つ・座る動作をしている人におすすめのトレーニングです。

手のひらを上に向け、腕を前に伸ばし、お尻を突き出して椅子にゆっくり座ったら、背伸びを伸ばして前傾しながら立ち上がります。



日本人は世界一座っている時間が長い！？

オーストラリアの研究機関が世界20カ国の大規模な調査を実施したところ、日本人は1日7時間で世界最長。座りすぎは心筋梗塞や糖尿病などを誘発するリスクが指摘されています。



いつまでも元気に歩こう

人生100年時代といわれ、かつてないほど寿命が長くなっています。いつまでも健やかでいたいもの。そこでおすすめなのが歩くこと。いつでもどこででも手軽にできる有酸素運動です。

コロナ禍で転倒する人が急増中！

コロナ禍で自粛生活が長期化して活動量が減り、健康への影響が危惧されています。実際、足腰が弱くなり、わずかな段差に足を取られたりして転倒する人が急増しているといわれています。

転倒予防にも役立つ

●ひざの曲げ伸ばし

歩くときに体を支える体幹の筋肉を強め、転倒予防にも有効。



左手は椅子をつかみ、右手はお尻に当てる。右足のひざを曲げておへその高さに上げたら、ひざを後ろに伸ばし、足の指を床に軽く付ける。

●足横上げ

横に足を出す筋肉が弱るのも転倒の要因になります。股関節の骨折を防ぐためにも鍛えておきたい部位。ふらつきも防げます。

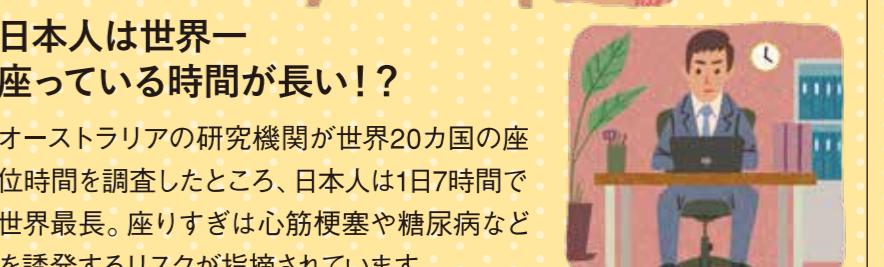


両手で椅子の背もたれを持ち、お尻に力を入れて左足を横に約30°持ち上げて戻します。

●足横上げ

「どっこいしょ」と言いながら立つ・座る動作をしている人におすすめのトレーニングです。

手のひらを上に向け、腕を前に伸ばし、お尻を突き出して椅子にゆっくり座ったら、背伸びを伸ばして前傾しながら立ち上がります。



イラストレーション: ハラアツシ



毎日元気に！楽しく歩くステップ③

歩くとこんないいことが

正しく歩くことで嬉しい効果がたくさん。

気分スッキリ



体を動かすこと自体が爽快感をもたらします。景色を眺めたり季節を感じながら歩けばさらに楽しい気分に。

心肺機能が高まる



下半身の静脈血を心臓に送るふくらはぎの筋肉を動かすことで血液循環が良くなり、心肺機能がアップします。

脳が活性化する



歩くことで筋肉や腿、関節などにある感觉器を刺激し、脳を活性化。血流が促進され脳に新鮮な酸素が供給されます。

血圧・血糖値が下がる



血液循環が良くなったり、血管の弾力性が増して血圧が安定。インスリンの働きが活発になり血糖値も低下。

睡眠の質が向上する



歩行などの適度な運動をしたあとは、心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、眠りにつきやすくなります。

肩こりや腰痛がやわらぐ



背伸びを伸ばして歩くと腰回りの筋肉が鍛えられます。また腕振りは肩や胸のストレッチになり、肩こりの改善にも。

骨密度の低下を防ぐ



かかとの骨に適度な負荷がかかるので骨が丈夫に。日光を浴びて歩くと、骨の健康を保つビタミンDも作られます。

ステップ① 効果的な歩き方

間違った歩き方をすると、効果がないばかりか関節痛や腰痛などの原因に。

自分に合った目標を決めよう

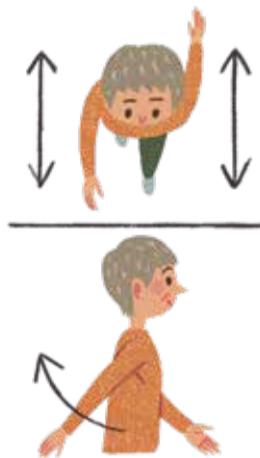


歩数計で1週間の歩数を測定し、1日の平均歩数を算出。それに1000歩（約10分）プラスした値を目標に。1ヶ月続けて大きな疲れがなければまた1000歩増やすというように、徐々に歩数を増やしていきましょう。



群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に長期にわたって行われた調査によると、1日の平均歩数が8,000歩、うち20分は歩きなどの中等度の運動を行うのが生活習慣病予防に最も効果があるとの結果が。

正しい姿勢は腕の振りを意識



腕と足の動きは連動しています。腕が左右平行になるように、かつ後ろに振ることを意識して歩きましょう。体の重心がやや前にきて早歩きがしやすくなり、また、体がまっすぐになって正しい姿勢になります。

鞄を持ったときの歩き方



肩や腰のゆがみを防ぐために、鞄を片手で持つときは3~5分ごとに左右持ち替えて。重い荷物は小分けにして両手で持ちましょう。リュックや斜め掛けバッグができるだけ体と隙間が空かないようなものを。

運動後にたんぱく質を摂ろう 運動により傷ついた筋肉細胞の修復にはたんぱく質が必要。牛乳、魚、肉などの高たんぱく食品を取り入れた食事を事前に用意し、運動後すぐに食事ができるようにするのも一案。

ステップ③ 続けるための工夫

日常の中に取り入れる



歩く時間を取れないという人は、目的駅の一つ手前の駅で降りて歩く、あえて遠回りの通勤通学ルートを選ぶ、買い物やウインドウショッピングをするなど、日常生活の中で歩く機会を増やして。

インターバル速歩がおすすめ

より高い効果が得られるのが、ややきつめの早歩きと、ゆっくりとした歩きを3分間ずつ交互に繰り返すインターバル速歩*です。次の信号まで早歩きするなどの工夫で日常生活の中に上手に取り入れてみましょう。

*信州大学の能勢博教授による研究

階段を利用しよう



階段を上るときに使う筋肉と、足を前に出すときに使う筋肉（腸腰筋や大腿四頭筋など）は同じです。階段を上ることで歩く筋肉が鍛えられます。階段は絶好のトレーニング場所。大いに利用しましょう。

歩数計を装着する



歩数計を装着して毎日記録すると、「今日は昨日よりもっと歩こう」などモチベーションアップにつながります。最近は歩数が自動的に記録されるアプリ*や、階段上りや早歩きを測定できる活動量計もあります。

*「あるく」など

自分なりの楽しみを見つける



花が美しい近隣の公園を巡る、紅葉が見られる里山歩きを満喫する、鳥や草花の写真を撮りながら歩く、古地図を見ながら歴史散歩をするなど、自分なりの楽しみを見つけましょう。

歩く仲間をつくる



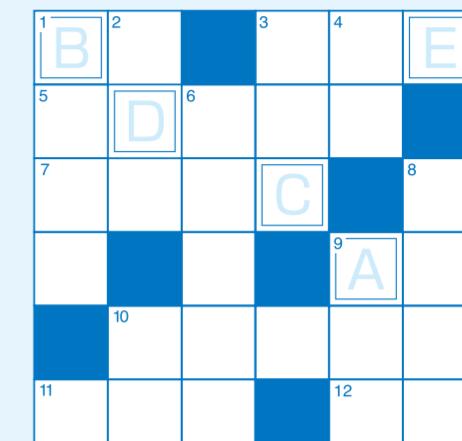
歩く仲間があれば、互いに興味や関心を刺激し合って、新しい風景や町の様子が見えてきます。コロナ禍で仲間と一緒に歩けなくても、みんなで協力して目標達成するアプリ*を利用すれば一人歩きも楽しくなります。

*「みんチャレ」など

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～E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 キャンドル
- 2 病気やケガがすっかり治ること
- 3 人を雇うこと
- 4 まれにあること
- 5 プロ野球におけるオールスターゲーム
- 6 仕事が一〇〇〇〇ついた
- 7 数多のなかで、最も優れている人や物のこと
- 8 粉でないこと

ヨコのカギ

- 1 水などの液体をこして、混じり物を除くこと
- 2 人の值打ち、品位。○○○に関わること
- 3 薬用、香辛料植物。フェンネルとも
- 4 過去にさかのぼること
- 5 江戸時代には300近くの○○があつた
- 6 桜の塩漬けで使われる桜の品種
- 7 髪、衣服、贈答品などにつけます
- 8 釣った魚などを入れるもの

【旨い物は宵に食え】…おいしい物は一晩たつと味が落ちるのでさっさと食べた方がよいという意。良いことはためらわずにすぐにやりましょう。

ゲンキレシピ

vol. 133

○調理時間：1時間 ○エネルギー：約50kcal (1枚)
○食塩相当量：0.76g (全量)

カボチャのソフトクッキー

β-カロテン豊富なおやつ



β-カロテンやビタミンB群が豊富なカボチャ。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康を維持する働きがあるといわれています。栄養価の高いカボチャを使ったクッキーでヘルシーなティータイムを。

材料(20枚分)

- カボチャ…150g (1/8個分)
- 牛乳…50g (室温で戻しておく)
- 薄力粉…100g
- 砂糖…40g ●シナモンパウダー (あれば)…少々

作り方

- ① カボチャは種を取り除き、皮ごとラップで包んでやわらかくなるまで電子レンジで2~3分加熱する。火が通りやすい大きさに切って茹でてもいい。
- ② 串がスッと通るくらいになったら皮を取り除いてボウルに入れ、マッシュヤフオーフの背などでつぶす。
- ③ 別のボウルにバターを入れ泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加えてすり混ぜる。
- ④ ③にカボチャを加え混ぜ、ふるった薄力粉を入れてゴムべらで切り混ぜ、あればシナモンパウダーを振り入れる。
- ⑤ 粉気がなくなったら筒状に形を整えてラップで包み、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑥ 冷えた生地を7mm厚さに切って天板に並べ、スプーンの丸い部分を軽く押し当てて表面に筋をつける。180度のオーブンまたはオーブントースターで10~15分焼く。



Web版「ゲンキレシピ」をご覧ください
<https://www.e-classe.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！