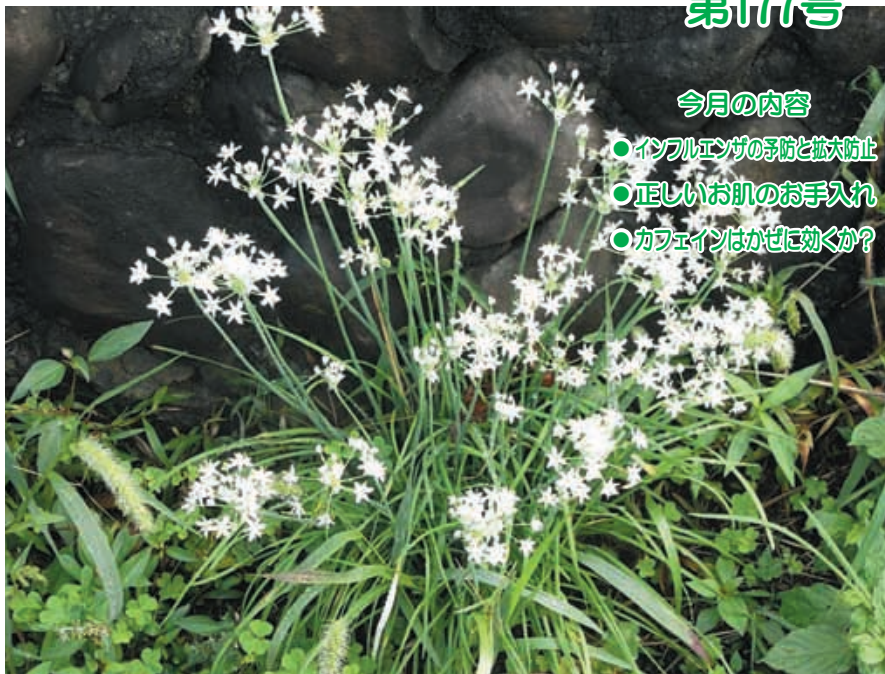


わたらの 健康とくすり

第177号



今月の内容

- インフルエンザの予防と拡大防止
- 正しいお肌のお手入れ
- カフェインはかぜに効くか？

ニラ（ユリ科）

畑に栽培される植物ですが、野生もしています。しかし、これは本来の自生ではなく、栽培品の逸出と考えられます。葉は平たく線状で独特の臭気があります。夏に茎を出し、茎頂に多数の小型の白色花を付けます。葉を強壯性のある野菜として食用にし、種子も莢子（きゅうし）といい、強壯薬にし、特にインポテンツなどの性的な衰弱に使われます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010年9月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会



インフルエンザの感染 拡大を抑えるために

厚生労働省ではインフルエンザを予防し、感染拡大を抑えるためにポスターを作成し広報しています。今回はその紹介をさせていただきます。

ポイントは3つです。

1. こまめな手洗い・うがいを徹底する（わたしの健康とくすり第143、149号参照）
2. 咳エチケットを守る（わたしの健康とくすり第146号参照）
3. かかったあとは外出自粛をする

また、喘息など持病のある方はインフルエンザにかかるると重症化するリスクが高いため、予防することと、症状が出たらすぐに受診することを勧めています。

これからの季節、上記のことに気をつけてインフルエンザ対策をしていきましょう。

厚生労働省ではインフルエンザ相談窓口を設けたり、インフルエンザに関する情報提供ホームページで情報提供を行ったりしています。そちらもご参照下さい。



新型インフルエンザの 感染拡大は 一人ひとりが防ぐ！



**感染を予防するために
こまめな手洗い・うがいを
徹底しましょう**



**感染をひろげないために
咳エチケットを守ってください**

※咳エチケットとは、人に向かって咳やくしゃみしないこと。どっこのしゃみで周囲の人から顔をそらし、咳やくしゃみのティッシュなどで口・鼻を覆います。咳やくしゃみの後には必ず手の消毒も。



**感染をひろげないために
かかったあとは外出自粛を
してください**

⚠️ 重症化リスクの高い方は早期受診！

- ・持病のある方々のなかには、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。（※詳細は別冊）
- ・予防（こまめな手洗いとうがい、人ごみを避けること）を心がけてください。
- ・また突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状が出たら、早期に受診してください。

※インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方
慢性呼吸器疾患（ぜんそく・COPDなど） 慢性心疾患 糖尿病などの慢性疾患
腎臓病 免疫抑制剤の使用 高齢者 妊産婦

厚生労働省インフルエンザ相談窓口 TEL: 03-3501-6031 FAX: 03-3501-6044 受付時間: 平日10:00～18:00

◆インフルエンザに関する詳しい情報は厚生労働省ホームページへ: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kakaku/kansenshou04/index.html>



ちょっとお耳を……

正しいお肌のお手入れ

暑い日が続き、日射しも強く、お肌のトラブルが起きやすくなっています。今回はお肌のトラブルを起こさないための、正しいお肌のお手入れの仕方について紹介します。

皮膚の健康を保つためのスキンケアは、第一に**清潔にすること**、次に**肌の潤いを保つこと**、そして紫外線など**外界の刺激から肌を保護すること**が大切です。

清潔にするために ～正しい洗顔の仕方～

手は意外に汚れているので、洗顔をする前には必ず手を洗い、お化粧をした場合はクレンジングをしましょう。

適量の洗顔料を手に取り、ぬるま湯を加えながら両手で**泡立てます**。**角が立つくらい**が目安です。洗顔料が多すぎると脱脂力が強すぎたり、すすぎ残しの原因になります。また少なすぎると十分な泡ができないので洗顔料は定められた量を使うようにしましょう。十分に泡立てたら、その泡で顔を包むようなイメージで、Tゾーンはていねいに、頬は軽く洗います。フェイスラインや口のまわり、あごの下も忘れないようにしましょう。洗い終わったら**十分にすすぎます**。小鼻のわき、フェイスライン、こめかみ、髪の生え際、あごの下は泡が残りやすい部分です。あまり熱いとかさつきの原因になりますので、**40℃以下のぬるま湯**で洗うようにしましょう。しっかりすすぎが出来たら顔の上にタオルをのせて抑えるように水気を取ります。皮膚への刺激になったり、乾燥しやすくなったりするため、**こすりすぎは禁物**です。

うるおいを保つために ～洗顔後の保湿ケアの仕方～

洗顔後の肌は皮脂や天然の保湿成分が落ちており、水分が蒸発しやすい状態です。洗顔後は肌が乾かないうちになるべく**早く保湿**しましょう。化粧水はコットンがひたひたになるくらい含ませ、**パタパタと軽くたたく**ようにして毛穴も引き締めます。最初は頬、次にまぶたからおでこに向かって手を移動させ目頭、小鼻部分についたら最後に鼻の下と顎のラインにつけ、顔全体になじませたらもう一度乾燥しやすい部分につけるようにするとよいでしょう。

外界の刺激から守るために ～紫外線対策と日焼け後のケアの仕方～

紫外線は、しみ・そばかすの原因になるだけでなく、皮膚そのものを老化させてしまいます。外出時には、つばの広い帽子や長袖の洋服でガードし、日焼け止めクリームをむらなくつけましょう。日焼けしやすいTゾーンと頬は、念入りに塗るようにしてください。

それでも日焼けをしてしまった場合は、まずはぬれたタオルなどで**冷やし**、その後肌にあった保湿ローションやクリームで**乾燥を予防**しましょう。炎症がひどい場合は皮膚科への受診も必要です。

正しい肌のお手入れをして肌トラブルを避けましょう！



おくすりQ&A

カフェインはなぜに効くのですか？

Q. ドラッグストアでかぜ薬を買ったらカフェインが含まれていました。カフェインはなぜに効果があるのですか？

A. カフェインはかぜによる疲労感を軽くし、鼻水を止める成分による眠気を防止する目的でかぜ薬に配合されています。また、解熱鎮痛薬の効果を増強する作用もあります。

カフェインはかぜ薬以外にも、鼻炎用薬、眠気防止薬、乗り物酔い防止薬、ドリンク剤などにも配合されています。カフェインの作用について、もう少し詳しく説明します。

《カフェインの効果》

①覚醒作用

脳に働き中枢神経を興奮させることで、朝の目覚めを良くしたり、深夜の眠気を解消します。集中力が上がるので、工場の流れ作業など単純作業の効率をあげます。

②利尿作用

血管を拡げ、ほとんどの臓器の血流量を増加させます。尿を作る腎臓を通る血液量も増えるため、濾過される水分量も増し尿量が増加します。これがカフェインを取るとトイレが近くなる原因です。脳血管に対しては収縮させる作用があるので、血管が拡張して頭痛が起こる片頭痛の治療にも使われています。

③胃酸分泌亢進作用

胃と脳の両方に働きかけ、胃液や唾液の分泌を促します。食前や食事中のコーヒーやお茶の摂取は消化器系に適度な刺激を与え、食欲増進、健胃効果をもたらします。食後のコーヒーは、独自の芳香や苦味によっても胃液の分泌を上げるため、胃もたれ、食後の膨満感を解消します。

④筋力上昇・疲労抵抗性を上げる

脳と、筋肉に直接働き筋肉の収縮力を高め疲れにくくします。持久力が必要な競技の成績を上げやすいので、その誤用・乱用の状況をモニターする目的で、オリンピックなどでドーピング検査の分析対象物質になっています。

この他にもストレスを和らげ気分を高揚させる効果もあります。一日の疲れがたまってくる午後にお茶を飲むのは、気分をリフレッシュさせるためにも理にかなっています。

上記の効果はコーヒー1~2杯程度(100~200mg)のカフェイン摂取で得られますが、大量のカフェインは頭痛や不眠、集中力の低下、頻脈や胃腸障害を起こすことが知られています。コーヒーを飲むと頭痛が治まるという方はカフェイン禁断頭痛の可能性があるので注意が必要です。たくさんお茶やコーヒーを飲みたい方は薄めに入れるなど工夫しましょう。

