



知っておきたい3つの病気のワクチン

ワクチンといえば新型コロナウイルスワクチンが大きな話題となりましたが、ほかにも知っておきたいワクチンがあります。ここでは「肺炎球菌」「带状疱疹」「麻しん」という3つの病気のワクチンに関する話題をお届けします。

65歳の人定期接種の対象となる肺炎球菌ワクチン

肺炎はさまざまな細菌やウイルスなどによって引き起こされますが、日常生活の中で感染する肺炎の原因菌として最も多いのは肺炎球菌です。

肺炎球菌ワクチンの定期接種は、肺炎で亡くなる人の多くが65歳以上の高齢者であることから、65歳の人を対象に公費助成のある定期接種が行われています。60～65歳未満であっても、心臓や腎臓、呼吸器に障害があり身の回りの生活を極度に制限される人や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な人は、定期接種の対象者です。

定期接種の対象者以外は自費で受けることができます。

1回接種と2回接種の2タイプがある带状疱疹ワクチン

子どものころに感染した水ぼうそうのウイルスが体内に数十年潜伏し、加齢や疲労などで免疫の働きが低下すると再活性化して引き起こすのが带状疱疹です。

带状疱疹ワクチンには、毒性を弱めた病原体を原材料とする生ワクチンと、病原体の感染能力を失わせた病原体を原材料として用いる不活化ワクチンがあります。带状疱疹の生ワクチンは、免疫抑制薬や抗リウマチ薬などを服用している人は接種できませんが、不活化ワクチンは接種可能です。発症予防効果は生ワクチンが70%程度、不活化ワクチンは90%以上、接種回数は生ワクチンは1回、不活化ワクチンは2回などの違いがあります。

いずれのワクチンも接種対象者は50歳以上で、費用は全額自己負担ですが、多くの自治体が費用助成を行っています。今年6月には、带状疱疹ワクチンを国の定期接種に含める方針が決定されました。

生涯で2回の接種が推奨される麻しんワクチン

最近、海外から帰国した人や観光客からの感染が相次いでいるのが麻しん（はしか）です。

現在、麻しんワクチンは2回の定期接種（主に麻しん・風しん混合ワクチン＝MRワクチン）が推奨されています。1回目は1～2歳未満、2回目は5～7歳未満が対象です。ただし、生まれた年によって接種回数に違いがあるため、ワクチンを1回しか接種していなかったり、1回も受けていなかった場合には、必要な回数のワクチン接種が勧められています。麻しんにかかったことがあれば終生免疫を持っているため、予防接種は不要です。

なお、ワクチンについてわからないことがある場合は、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

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、10月5日（当日消印有効）です。

プレゼント 35名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で35名様に下記の商品をお贈りいたします。

もしもの時にもアウトドアにも

明るさの調節ができるので、普段使い、アウトドア、停電、災害時などいろいろなシーンで使えるランタンです。エボルタNEO電池使用時で最大連続62日間（約1500時間、白色もしくは電球色、明るさ最小時）使用できます。

強力ランタン（でかランタン）BF-BL40K-W
乾電池エボルタNEO付き
パナソニック オープン価格

○商品についてはお近くの家電量販店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わない場合もあります。

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

1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）

2 あなたは現在、スマートウォッチ（腕時計型の端末）などの機器を使って、心拍数などの健康管理をしていますか？（している / していない）

3 ②で「している」と答えの方は、活用方法を教えてください。

4 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 QRコードを読み取るか、<https://form.run/@09-Life2024>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。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life9月号係

お知らせ

マイナンバーカードをご利用ください。

現行の健康保険証は、12月2日から発行されなくなります。

※12月2日時点で有効な保険証は最大で1年間有効です。詳しくは薬剤師におたずねください。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ザンショ」(残暑)でした。

ヨ	ウ	キ	ガ	カ	
ク	イ	ド	ウ	ラ	ク
ザ	ク	ロ	チ	マ	
イ	カ	キ	ヨ		
ス	ブ	タ	ウ	シ	

次号予告 10月号は「和食」を特集します。どうぞ楽しみに。

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

正しい健康歩きをしていますか？

■知っておきたい3つの病気のワクチン...4
ランタンを35名様にプレゼント...4

まずは体のゆがみをチェック

体がゆがんだまま歩き続けると、骨や筋肉のバランスが崩れ、体全体に悪影響が。

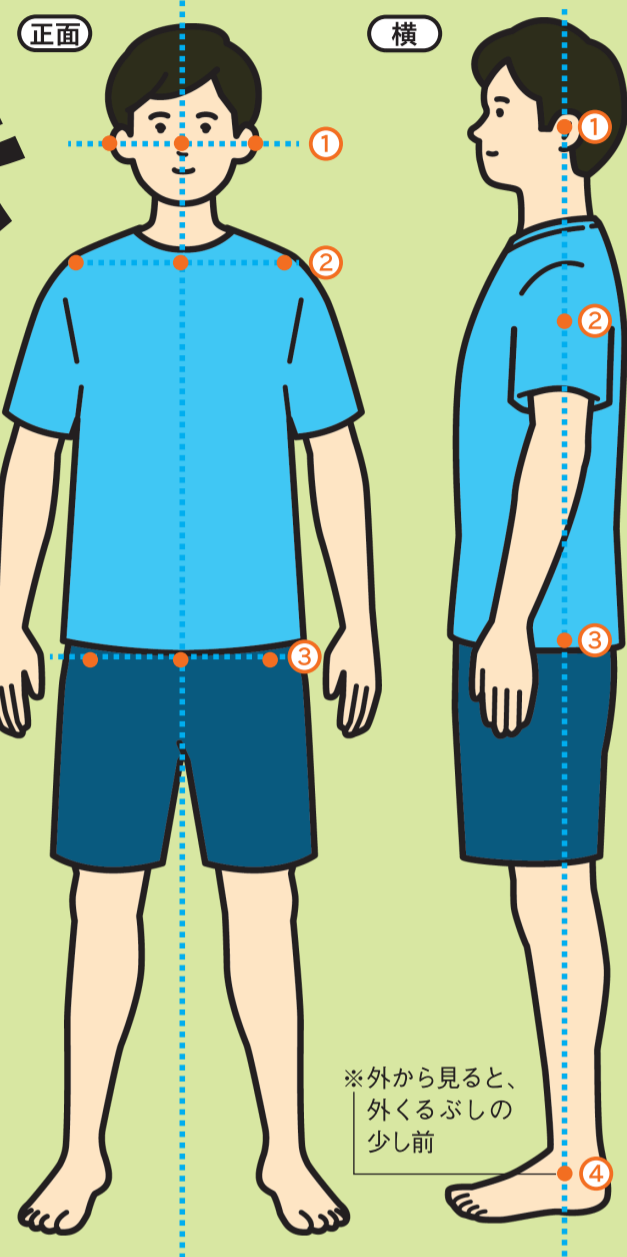
2 立位で足の状態を確認

母趾球、小趾球、かかとの3点がつかますか？

小趾球が浮いているときは内股歩き、母趾球が浮いているときはガニ股歩きをしている可能性がある。3点とも床についているのが理想。



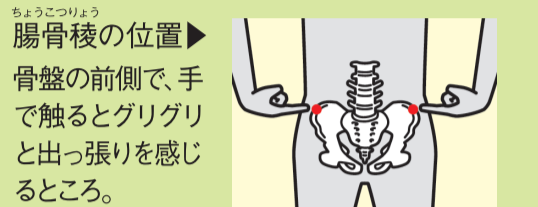
1 鏡に映して姿勢を確認



正面から見て左右の傾きがありますか？

チェックポイント ① 顔の傾き ② 肩の傾き ③ 腰(腸骨稜)の傾き

体の中心線が床と垂直になっているか、左右の耳や肩、腰を結び各線が床と並行になっているかを確認。

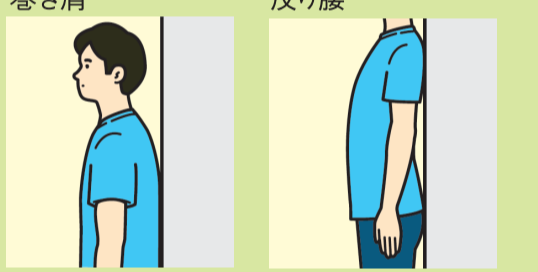


横(左右)から見て一直線上にありますか？

チェックポイント ① 耳 ② 肩の中央 ③ 腰骨 ④ 内くるぶし*

耳、肩の中央、腰骨、内くるぶしを結び線が床と垂直になっているか。壁と腰の間に片手が入る程度のすき間があるかを確認。

▼ゆがみの例



肩が前に出ている状態で、ひどくなると猫背に。胸を張るように心がけましょう。

上記で手のひら1~2枚分以上のすき間がある状態で、骨盤の傾きが過度に。おなかを締めて。

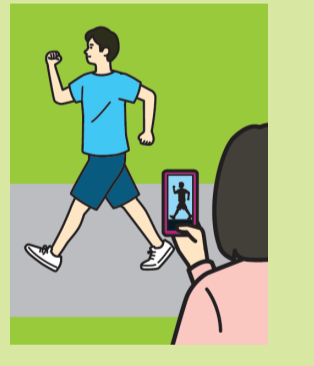


スクワット姿勢で両ひざと両足が同方向に向いていますか？

しばしば見受けられるのが、ひざが内側に向いてしまうケースです。大きな負担がかかり、ひざを傷める原因になるので気をつけて。

3 実際の歩き方を動画で確認

巻き肩やねこ背、反り腰になって歩いているか、体が左右どちらかに傾いているか、つま先が外側や内側に向いているかなどを確認。



正しく歩くとうれしい効果が

目標は1日6000~8000歩です。そうすればこんな効果が期待できます。

<p>血圧、血糖値が改善する</p> <p>血液の循環がよくなり、血圧が改善。筋肉を動かすエネルギーを作るため、中のブドウ糖が使われ、血糖値が改善。</p>	<p>心肺機能が高まる</p> <p>長く歩くことで多くの酸素が必要になります。肺に取り込んだ酸素を心臓で循環させるので、心肺機能が向上します。</p>	<p>肩こりや腰痛が改善する</p> <p>血行が促進され、筋肉のこりや血管の緊張が緩和。肩こりが改善されます。腰回りの筋肉の柔軟性も高まり、腰痛が改善。</p>	<p>姿勢がよくなる</p> <p>正しい歩き方をすることで体のゆがみが正されます。また、背筋や腹筋が鍛えられるので姿勢がよくなります。</p>	<p>骨密度の低下を抑える</p> <p>骨に適度な負荷がかかり、骨が強化されます。日光の下で歩くことで、体内でカルシウムの吸収に関わるビタミンDが作られます。</p>	<p>頭の働きがよくなる</p> <p>歩くことで脳の血流がよくなります。また足が着地するときに適度な衝撃が脳に伝わるため、頭の働きがよくなります。</p>
---	---	--	---	---	---

イラストレーション：千野エー

健康歩きを手に入れる3ステップ

姿勢や足の状態、歩き方を確認したら、まず体のゆがみを正しましょう。そして正しい歩き方をマスター。慣れてきたら、より効果高められる運動にチャレンジしましょう。

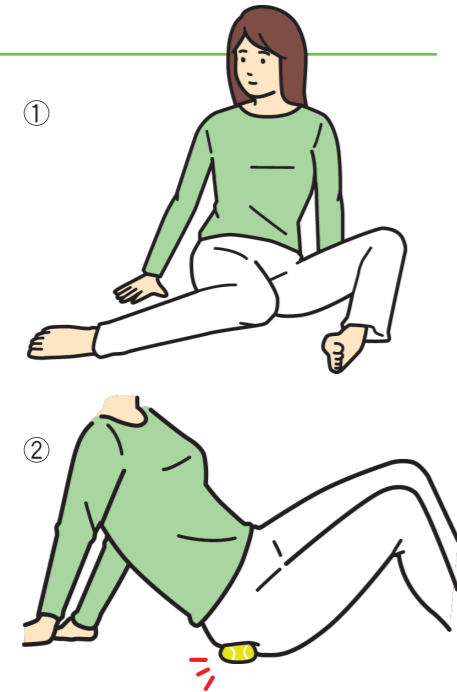
ステップ1 ストレッチでゆがみを正そう

目安：各10回
体がゆがんだ状態のまま歩くと、腰やひざに悪影響が出ます。ゆがみを解消することが大切です。

ひざ左右倒し

太もも前やお尻の筋肉の強張りを改善します。

①両ひざを立てて左右交互に倒します。②股関節にひっかかりを感じたら、そちら側のお尻の下にテニスボールなどを置いて動かすと、より効果的。無理に強く押さないように注意。



股関節開き

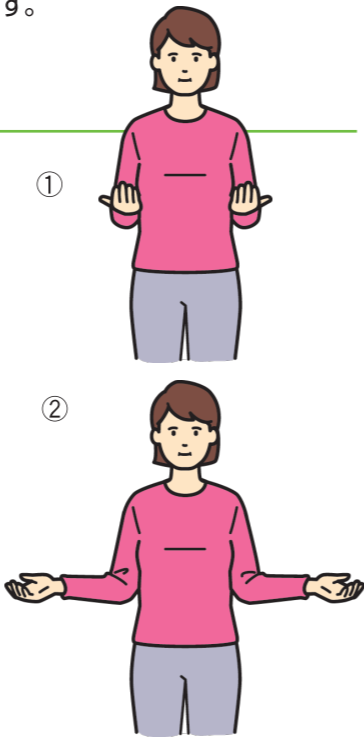
股関節回りの筋肉の緊張を緩め、股関節の動きをスムーズにします。
①両足の裏を合わせ、足先を両手で持ちます。②両ひざを上下にパタパタさせます。その際、倒しにくい側があれば、そちら側を倒す回数を増やして。



肩外まわし

肩周辺の筋肉を刺激し、ほぐします。

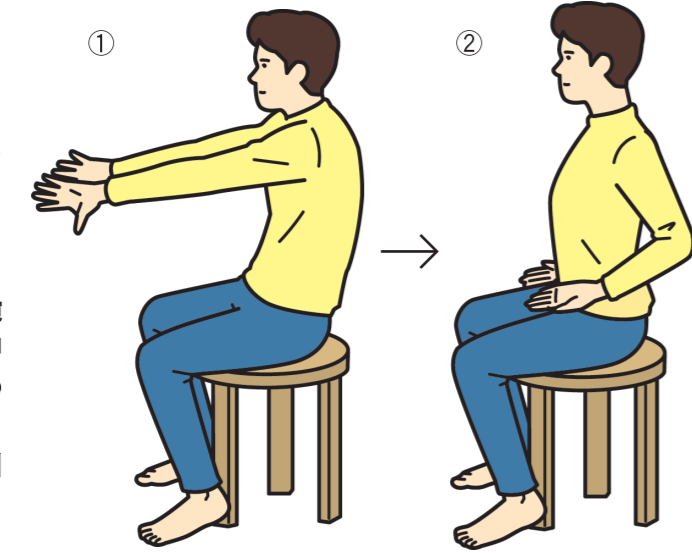
①体の横で両ひざを直角に曲げます。②手のひらを上に向け、腕をできるだけ大きく、ゆっくりと外側に開きます。このとき、肩甲骨が背骨側に寄せられるのを意識しましょう。



背筋伸ばし

背骨から指約3本分離れたところに肩甲骨の端がくのが、肩甲骨の正しい位置。背筋伸ばしは巻き肩や猫背の改善に効果的。

①背中を丸めて両腕を前に伸ばし手の甲を合わせます。②手のひらが上にくるように両手を腰にグッと引き、胸を張ります。



太もも裏伸ばし

太ももの裏側が強張ると、ひざ関節を傷める原因に。

①イスに浅く座り、両手を太ももの上に置きます。②片方の足のひざを軽く曲げた状態で前に出し、つま先を上げ、上半身を前に倒します。③反対側も同様に。



アキレス腱伸ばし

アキレス腱(ふくらはぎ)が強張るとひざ関節に負担が。

①片方の足を前に大きく踏み出します。このとき両足のつま先は正面に。②後ろの足のかかとを床につけ、少し弾みをつけてアキレス腱を伸ばします。顔は正面を向き、両手は前の右ひざに置く。上半身は少し前傾。③足を替えて同様に。



足指タオルギャザー



母趾球、小趾球、かかとの3点を結ぶアーチを作る筋肉を鍛えることができます。
①かかとを床につけた状態で、床に置いたタオルを足指でつかみます。②タオルを徐々にたぐり寄せます。

かかと上げ下げ

地面を押すときに必要なふくらはぎの筋肉を鍛え、足首周辺の正しい動きを身につけます。

①壁に両手をつき、足を肩幅に開き、つま先を正面に。②背すじを伸ばして、かかとをゆっくりと上げ下げします。



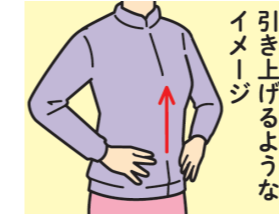
▲両足のつま先を外側や内側に変えて行うと、すねなどの筋肉も鍛えられます。

ステップ2 正しく歩こう

下記のポイントを押さえてサッサッと元気に歩きましょう。

背すじ

背すじはスッとまっすぐに。みぞおちの位置を少し引き上げるように意識し、おなかをへこませ、腹筋に力を入れて歩くと背すじが伸びやすくなります。



目線

まっすぐ前を見ます。あごを引きすぎると首が前傾するので気をつけて。

歩幅

ふだん歩くときよりも歩幅を少し広げましょう。

着地・けり出し

かかとの外側からやさしく着地し、足裏全体を地面につけます。かかとを地面から離し、母趾球で地面をけり出します(ローリング)。



ひじ

顔の前からひじを引くように後ろに大きく振ります。そうすることで肩回りの可動域が大きくなり、肩回りの筋肉に刺激を与えることができます。



股関節

足を過度に内側にひねると内股歩きに、外側にひねるとガニ股歩きになります。つま先はまっすぐ前向きに。左右差がないかを確認。

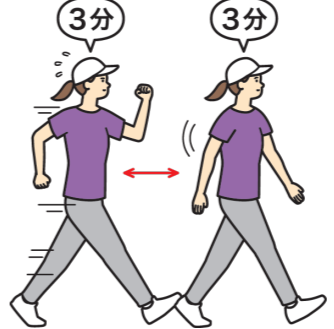
ステップ3 運動強度を上げてみよう

正しい歩き方に慣れてきたら、徐々に強度を上げていきましょう。バージョンアップできるのも「歩くこと」の良さ。

インターバル速歩

ややきつめの早歩きと、ゆっくりとした歩きを交互に繰り返すことで全身の酸素消費量が増え、心肺機能がさらにアップ。

①歩幅を広げて、少し息がはずみ動悸がする程度の速歩きを3分間行います。②ゆっくりとした歩きを3分間行います。③①と②を1セットとして、1日5セットが目標。難しい場合はセット数や時間を調整しましょう。



スロージョギング®

持久力に優れた遅筋を主に使います。息が上がらず、長時間運動できます。

①息切れすることなく笑顔で話ができる「ニコニコペース」で1分間走って、30秒間歩きます。走る際には歩幅を小さく、足を小刻みに動かします。②慣れてきたら徐々に歩幅を減らし、トータルで1日30~60分間行いましょう。3分間×10回というように小分けにしてもOK。



続けるためのコツ

継続しているうちに歩くことが楽しくなります。そこに至るまでのコツをご紹介します。

やればできそうな目標を設定する

いきなり高い目標を設定しても達成が難しいので、まずはできそうな目標を立てましょう。



成功体験を積む

一度成功体験を得ると自信が付き、さらに成功体験を得たくなり、次の行動の源になります。



自主的な意識をもつ

継続したときにどのような効果が期待できるかを想像し、自発的な意識を忘れないようにしましょう。



他人と競争や協力をする

他の人と毎日の歩数を比べ合うと競争意識が生まれ、継続の動機に。一緒に歩くのも効果的。



がんばった自分をほめる

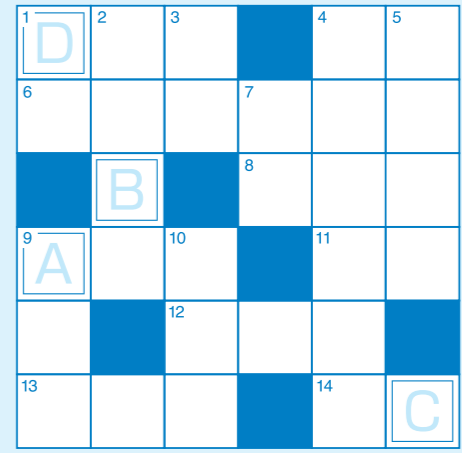
目標を達成したら、自分をほめたり自分に褒美を与えるのもよいでしょう。またがんばろうという気持ちになります。



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 ほしがること
- 2 片目をまばたいて合図すること
- 3 人間のさまざまな感情を「〇〇衰楽」という
- 4 ペリカンの別名
- 5 眼球の前面中央にある透明な膜
- 6 晴らしたい、つらい気持ち
- 7 和室で使用する脚のない背もたれ
- 8 道路のへり

(ヨコのカギ)

- 1 時候。春らしい〇〇〇
- 4 イーゼル
- 6 珍しいものや美味しいものを食べて楽しむこと
- 8 刀のような形をした秋の魚
- 9 ルビーのような赤い粒(糖衣)がぎっしりと詰まった果物
- 11 都市の自然環境を守るために指定された風致〇〇
- 12 中国の隋の時代から清の時代まで実施された官僚登用試験
- 13 豚肉に甘酢あんをからませた中華料理
- 14 虫歯のこと

知って脳活ことわざ

【亀の甲より年の功】...年長者は経験を積んでいるだけに、知恵や技能がある。周囲の人から敬われるように年を重ねていきたいものです。

ゲンキレシピ チリコンカン

調理時間：40分 エネルギー：約300kcal
食塩相当量：約1.8g

食物繊維とポリフェノールがたっぷり摂れる



チリコンカンはメキシコが発祥の、豆とひき肉を煮込んだ料理です。パンにのせても、ごはんのおかずにしてもとても合います。食物繊維やポリフェノールを始め、多くの栄養素を含むキドニービーンズを、肉、玉ねぎ、トマト、ピーマンと共に煮込んでいるので栄養価の高いメニューです。

- 材料(2人分)
- 牛豚合いびき肉.....150g
 - 玉ねぎ.....1/4個
 - コショウ.....少々
 - キドニービーンズ(水煮).....120g
 - ピーマン.....1個
 - パプリカパウダー.....少々
 - トマト缶.....200g
 - 塩.....小さじ1/2 (あれば)...
 - サラダ油.....小さじ1

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにし、厚手の鍋かフライパンに油を引いて炒める。
- 玉ねぎがしんなりして軽く色づいたらひき肉を加える。
- ひき肉に火が通ったら、水気を切ったキドニービーンズ、トマト缶、みじん切りにしたピーマンを加え、トマトを崩しながら煮込む。沸騰したら火を弱める。
- 塩、コショウ、パプリカパウダーも加えて、水気がなくなるまで煮込む。



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。