



外用薬の正しい使い方～塗り薬と貼り薬～

「外用薬」とは、口から飲む内服薬（内服薬）と注射薬以外の薬のことです。軟膏やクリームなどの塗り薬、点眼薬、坐薬、貼り薬などさまざまな種類がありますが、ここでは使用頻度が多い塗り薬と貼り薬の正しい使い方を紹介します。

塗り薬は塗る量や回数に気をつけて

塗り薬は皮膚の表面に塗り、化膿や湿疹、痛みなどを抑える薬です。まず、手をよく洗ってから塗り始めます。塗る量の目安となるのが、最近よく言われる「FTU（フィンガーチップユニット）」です。25gや50gのチューブから人指し指の第一関節まで塗り薬を絞り出した量が1FTUで、約0.5gに相当します。5gのチューブの場合は、人指し指の第一関節まで2回絞り出した量が約0.5gに相当します。ただし、塗る量が制限されている薬もあるので、医師や薬剤師に確認してから塗りましょう。

塗る際には、強くこすらずに丁寧に伸ばすのが基本です。塗る回数は、1日3回、2日に1回、夜だけといったように、薬によって異なります。必ず医師や薬剤師の指示に従いましょう。例えば、1日3回塗らなければならない薬を1回しか塗らなかつたりすると、十分な効果が得られない可能性があります。逆に、5回、6回など多く塗ると、副作用が出る場合があります。

貼り薬による光線過敏症に注意

貼り薬の代表が痛みや炎症などを改善する湿布薬です。貼るときは汗や水を拭き取ってから、肌に密着させて、貼りたい部分を覆うように伸ばします。毎回、同じ場所に貼ると肌がかぶれることがあるので、貼る位置を少しずらすようにしましょう。また、長時間にわたる使用もかぶれの原因になります。通常、1日1～2回貼りかえます。

湿布薬に含まれる成分に紫外線が当たることによって光線過敏症となり、かぶれが生じることがあります。貼っている間だけでなく、はがした後も皮膚にこの成分が残っているとかぶれが生じます。光線過敏症を防ぐには、衣服や帽子、手袋などで貼付部位を覆うことが有効です。

かぶれやかゆみ、発疹などが治まらないときは、かかりつけ医や皮膚科に相談してください。

全身に作用する貼り薬はそれぞれ適した場所に貼る

貼り薬の中には、貼ったところだけの痛みや炎症に作用する湿布薬とは異なり、薬効成分が皮膚や粘膜から吸収されて、血液によって全身に運ばれて作用する薬があります。例えば心臓の血管を広げるために心臓病に用いられる薬（フランドルテープなど）や、気道を広げて呼吸を楽にするために用いる薬（ホクナリンテープなど）、アルツハイマー型認知症の進行抑制効果が期待できる薬（イクセロンパッチなど）などです。

これらは胸や上腕部、背中などに貼りますが、更年期障害などに用いられる女性ホルモン補充薬（エストラーナテープなど）のように下腹部や臀部に貼るものもあります。貼る部位や貼り替え時期などは必ず医師や薬剤師に確認しましょう。

なお、塗り薬や貼り薬についてわからないことがあるときは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

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。
Healthy Life Club
https://www.healthylifeclub.net/

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「キクザク（菊酒）でした。」

サイ	カイ	ク
コケ	ラオ	トシ
スカ	ウト	シ
モ	ゼ	ウ
ミ	ギ	コ
ジ	コウ	ジ
ク	カ	ク

次号予告 10月号は「ウォーキング」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。

長期保存ができるおいしいごはん
スプーンが個別に添付されており、開封してすぐに食べられるレトルトのごはんです。製造後7年の長期保存ができ非常用の備蓄にぴったり。湯せん等で温めてもおいしく食べられます。

おもしろごはん
野菜ごはん×2、鯛だし入りおかゆ×1、五目ごはん×2、内容量：各260g 各486円（税込）
宝食品 ☎0879-82-2233

○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（株式会社クラスタネットワークに厳重に管理し、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っていない場合もあります。

発行 株式会社クラスタネットワーク 〒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



Life 9月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

特集 楽しく過ごして 脳 いきいき

■外用薬の正しい使い方～塗り薬と貼り薬～…4 長期保存可能なレトルトごはんを100名様にプレゼント…4

なぜおしゃべりが脳に良いの？

会話をするとき、相手の話を聞いて内容を理解し、返す言葉を選んで文章を組み立て声に出しています。これらを同時に行うため、脳は活発に働きます。3人以上での会話なら脳はより活発に。

ポジティブな話題で脳が元気に

ポジティブな話を見聞きし楽しい気持ちになると、脳に神経伝達物質のアドレナリンやドーパミンが放出されます。脳の血流が増え、多くの酸素や栄養素が脳に運ばれ神経細胞が活性化。

新しいこと、知らないことが刺激に

新しいことや知らないことは脳にとって大きな刺激に。おしゃべりも、知らない人とのほうが脳への刺激は大きく、脳の働きが活発に。挨拶だけでなく、天気などの話題でおしゃべりを。

1 楽しくおしゃべりをする

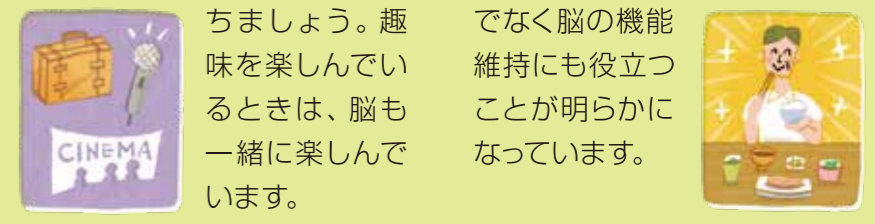
1日5人以上の人と会話をする人は認知症リスクが下がるとの研究結果が。

楽しく過ごすことで脳も元気に！
足腰などと同様に、脳の働きは加齢とともに低下。しかし、それを嘆いてばかりでは、脳の働きは衰える一方です。常に生きがいや夢をもって生きること。それが脳を元気に保つ秘訣です。

脳が喜ぶ4つの習慣

国内外のさまざまな研究から脳が元気になる習慣がわかってきました。

- 1 コミュニケーションを取る**
周囲の人と交流がなく会話もない人は、そうでない人に比べ認知症になりやすいとの報告が。積極的にコミュニケーションを取りましょう。
- 2 有酸素運動を行う**
有酸素運動は酸素を継続的に体内に取り込みながら行います。これにより神経栄養因子が分泌され、神経細胞が活性化することが知られています。
- 3 趣味を楽しむ**
カラオケ、旅行、映画鑑賞など何でもよいのでぜひ趣味を持ちましょう。趣味を楽しんでいるときは、脳も一緒に楽しんでいます。
- 4 食事に気をつける**
さまざまな食品を取り入れることは、栄養バランスが整うだけでなく脳機能維持にも役立つことが明らかになっています。



昔の写真や動画を見ておしゃべり

昔の写真や動画を見て思い出を語り合うと、過去の記憶が想起され脳が活性化。これは「回想法」という、認知症予防法の一つです。回想法ライブラリー（NHK）では昔の映像が見られます。
https://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/

地域の活動や趣味の集まりに参加

地域活動に参加している人は、参加していない人に比べて認知症リスクが低いとの研究結果があります。趣味の集まりに参加すれば、共通の話題で会話が弾むことでしょう。

おしゃべりのための体操

舌や口の筋肉が衰えると言葉を明確に発音できず、おしゃべりをしにくくなります。「パ」「夕」「カ」「ラ」をそれぞれ連続して早く発音しましょう。舌や口の筋肉を鍛えることができます。

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、10月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 健康食品などで知られる「プロポリス」をご存知ですか？
（A.よく知っている B.何となく知っている C.名前を知っているが分からない D.知らない）
- 「プロポリス」を試してみたいですか？
（A.試してみたい B.試してみたくない C.どちらともいえない）
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 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/@Life-2023-09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 Life9月号係

プレゼント
5袋セットを100名様

長期保存ができるおいしいごはん
スプーンが個別に添付されており、開封してすぐに食べられるレトルトのごはんです。製造後7年の長期保存ができ非常用の備蓄にぴったり。湯せん等で温めてもおいしく食べられます。

おもしろごはん
野菜ごはん×2、鯛だし入りおかゆ×1、五目ごはん×2、内容量：各260g 各486円（税込）
宝食品 ☎0879-82-2233

○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（株式会社クラスタネットワークに厳重に管理し、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っていない場合もあります。

クラスタネットワーク 近々SNSで健康情報発信中
ホームページの更新状況はこちら https://www.healthylifeclub.net/

イラストレーション：橋本 豊

2 有酸素運動を行う 頭と体の体操をやってみよう

頭と体を同時に使うことが脳の刺激に

運動するだけでも脳に良い影響を与えるのですが、さらにその効果を高める方法が、運動と脳トレ的な要素を同時に行うことです。体だけでなく頭も刺激され、より活性化します。

やってみよう! 頭と体のエクササイズ

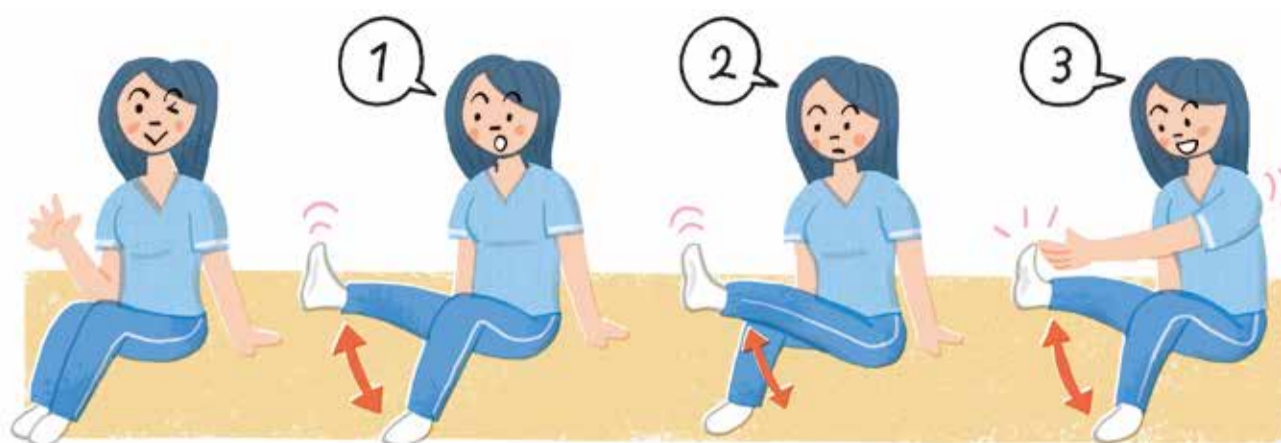
散歩をしながら花の名前を覚える

散歩は気軽な有酸素運動です。散歩をしながら道端に咲く花の名前を覚えたり、鳥を観察したりしてはいかがでしょうか。歌いながら家事をする、電話をしながらメモをとるなどもおすすめです。



座って足タッチ

床に座ってひざを曲げ、数字を数えながら左右交互に足を上げます。3の倍数のとき、上げた足と反対側の手で、上げた足のつま先をタッチ。まずは6まで数えて繰り返します。



ステップしながらしりとりをする (3人以上)

右足前、左足前、右足戻す、左足戻す、で元に戻ります。この4ステップを繰り返しながら1回ごとにしりとりをします。2つ前と1つ前の人が言った言葉を使って、自分の言葉をお願いします。



3 趣味を楽しむ 好きなものから挑戦してみよう

8つの認知機能をまんべんなく鍛えよう

認知機能というと記憶力のことだと思われかもしれませんが、ほかにさまざまな認知機能があります。ここでは代表的な8つの認知機能を紹介します。これらをまんべんなく鍛えましょう。

物の位置を正しく把握

視空間認知機能を使う

例: ちぎり絵、塗り絵、生け花、園芸など



目から入る情報を、上下、左右、前後などの位置関係や立体的な空間として把握するのが視空間認知機能です。まずは、好きな絵を真似して描いてみることから始めてみましょう。

集中力を鍛える

注意機能を使う

例: 文字探しゲーム、パズル、手芸など



注意機能とは、外からの刺激や自分の考え事に対して適切に意識を向け、持続させる能力。この機能が衰えると転倒しやすくなったり、自動車を安全に運転できなくなったりします。

記憶力を鍛える

近時記憶を使う

例: 神経衰弱、記憶力を使う資格取得の勉強など



「朝食に焼き魚を食べた」「数日前に孫の運動会の応援に行った」など、数分から数日たったあとに思い出す記憶が近時記憶です。朝食を食べたこと自体を忘れていたら認知症が疑われます。

先を読む

作業記憶を使う

例: クロスワード、料理など



会話は相手の話を一時的に記憶することで続いていきます。このときに必要な機能が作業記憶で、ワーキングメモリーともいいます。読み書きや運動などにも関わっている機能です。

4 食事に気をつける 脳に良い食材を積極的に取ろう

1日3食バランスの良い食事が基本。脳に良い食材を上手に取り入れよう。

野菜、海藻、豆、乳製品などがおすすめ

ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールなどを含む食品が脳に良いとのデータが出ています。乳製品の摂取量が多いほど認知機能の低下リスクが小さくなったという報告も。



カレーに含まれるクルクミンがアミロイドβ*の蓄積を抑制

カレーの黄色のもととなるウコンの色素成分クルクミンには、アルツハイマー型認知症の原因の一つとされるアミロイドβの脳への沈着を減らすとの実験データが報告されています。



シークワーサーに多いノビレチンは抗認知症成分

柑橘類に含まれるノビレチンというポリフェノールの一種が、脳の神経細胞を活性化することが確認されています。柑橘類の中でもノビレチンが多いのがシークワーサーで、特に皮に豊富。



足し引きなどの暗算

計算力を使う

例: 買い物での暗算、計算ドリルなど



数を理解して計算する力が計算力。算数や数学などの勉強のときだけでなく、時計を見て時間を把握する、予算を考えながら買い物をするなど、日常生活の中でも計算力を動かしています。

情報を整理する

思考力を使う

例: おしゃべり、日記、俳句、短歌など



思考力は、脳に貯蔵された情報を整理したり結合したりしながら筋道を立てて考える力で、作業記憶とともに会話に必須。思考力が低下すると、会話があまくかみ合わなくなります。

計画して成し遂げる

遂行力を使う

例: 料理、手芸、折り紙、楽器演奏、旅行など



計画を立て、それを成し遂げるために必要な行動を効率よく行える能力が遂行力です。日常生活の中で遂行力が一番使われるのが料理。手芸や折り紙なども遂行力が必要です。

必要なものを選ぶ

判断力を使う

例: ジグソーパズル、バランスゲームなど



物事を正しく認識し、目的や条件に応じて適切な判断をするのが判断力。スーパーに行って必要なものを買う、赤信号でブレーキを踏むなどのときに判断力が働いています。

あわせて知りたい、脳に良いこと悪いこと

脳に良い習慣はまだあります。逆に悪い習慣もわかっています。

睡眠の質を高める

アミロイドβは、寝ている間に、脳内から排出されるといわれます。朝、すっきり目覚め、昼間は元気に活動できるような良質な睡眠をとって、アミロイドβの排出を促しましょう。

脳に良い香りの刺激

アルツハイマー型認知症の場合、発症前に嗅神経の働きが低下し、おいに鈍感になることが指摘されています。ローズマリーやラベンダーなどの香りに脳に刺激を与えましょう。

生活習慣病に気をつける

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病がコントロールされていないと、アミロイドβが増加しやすくなるといわれています。これらの元になる肥満にも気をつけて。

聴力の低下は認知症のリスクに

聴力が低下すると脳に伝わる音の情報が少なくなります。その分、脳の活動が減少し、人とのコミュニケーションにも支障が生じます。聞こえにくさを感じたときは耳鼻咽喉科を受診。

脳の健康のためにも禁煙しよう

喫煙はがんをはじめ、心臓病や糖尿病など多くの病気と関わっていますが、脳にも悪い影響を与えます。喫煙者はすぐに禁煙を。禁煙外来を受診するのもいいでしょう。

1日中テレビを見る生活はやめよう

出かけることなく、1日中テレビを見ているような生活では、脳の働きは低下する一方で、ここで紹介したことを参考に、暮らしに少し変化を加えてみませんか。

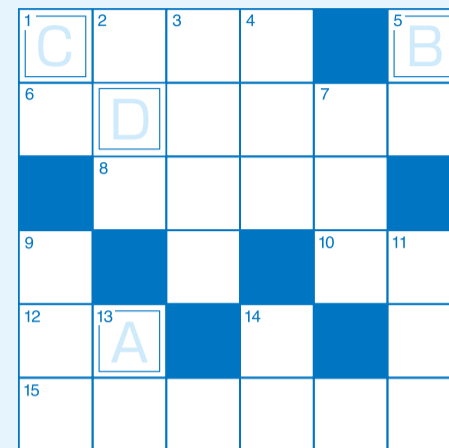
認知症が疑われたら早めに受診

認知症は早期発見と治療、ケアによって症状を遅らせることが可能です。もの忘れ外来などを受診しましょう。なお、認知機能の低下を遅らせる新薬「レカネマブ」が数年以内に承認される見込みです。



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 大物に対する小物
- 2 捕獲した魚介類や料理用の魚などを生かしておく所
- 3 冬に雨・雪などを伴わずに強く吹く乾いた風
- 4 温泉地に漂う匂いのもと
- 5 自由に使いこなすこと
- 7 同じ目的を持つ仲間。〇〇を組む
- 9 鶏の足や、鹿の肉の別名
- 11 互いの力に優劣の差がないこと
- 13 俳句などに用いられる季節を表す言葉
- 14 虎穴に入らずんば〇〇を得ず

〈ヨコのカギ〉

- 1 経済界のこと
- 6 新たに建てられた劇場で初めて行われる興行のこと
- 8 人材の勧誘、引き抜き
- 10 物事が次々に出てくること。た。え。〇〇の筈
- 12 神に供える酒
- 15 自分でした事の報い。自分の身に受けること

脳活 ことわざ

【塵も積もれば山となる】…小さなことでも、積み重なれば大きな。健康のための小さな努力も毎日コツコツと積み上げれば成果は必ず現れます。

和風ビーマンの肉詰め

調理時間: 20分 エネルギー: 約140kcal 食塩相当量: 約1.1g

夏の疲れた肌を抗酸化成分でケア



ビーマンはビタミンC、β-カロテン、ビタミンEを含んでいます。β-カロテンはビタミンC、ビタミンEと一緒に摂ることで、抗酸化力が高まります。夏の疲れた肌を労りましょう。肉は豚の赤身を使って脂肪分を控えめにしています。ご飯にもよく合う和風の味付けです。

材料(2~3人分)

- ビーマン.....4個
- ショウガ...1かけら
- コショウ...少々
- 水...適量
- 豚赤身ひき肉...200g
- 片栗粉...大さじ1
- しょうゆ...大さじ1
- 玉ネギ...1/2個
- 塩...少々
- みりん...大さじ1

作り方

- 1 ビーマンは縦半分に切ってワタと種を取り除く。玉ネギは粗みじん、ショウガは細かく切るかすりおろしておく。
- 2 ボウルにひき肉、玉ネギ、ショウガ、片栗粉、塩、コショウを入れてよく混ぜる。
- 3 ②を8等分してビーマンに詰める。詰めるときはすきまがないようにしっかりと詰める。
- 4 フライパンに肉の面を下にして並べ、中火で焼いて肉に焼き目をつける。
- 5 焼き目がついたら裏返して、弱火にする。フタをして5分ほど焼く。
- 6 もう一度、肉の面を下にする。(この時に水分が殆どなければ、水大さじ2を加えてから)しょうゆ、みりんを加えて水分が飛ばすまで加熱する。



YouTubeチャンネルができました! 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。レシピも動画でご覧いただけます。

取材協力: いのちファミリークリニック院長 遠藤英俊先生... 参考文献: 「最新 ボク 元気のつく方」(遠藤英俊著・世界文化社)...